



Tabouleh met aubergine

met bulgur en bonenhummus



ca. 25min



2 personen

Tabouleh is een klassieker die eigenlijk al niet meer weg te denken is uit ons collectieve culinaire geheugen. De fijne bulgursalade heeft vele varianten en ook wij experimenteren er graag mee. Dit keer serveer je 'm met aubergine, cherrytomaatjes en een hummus van cannellini bonen.

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 1 aubergine
- 20g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje zonnebloempitten
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1x cherrytomaten
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1009kcal, vet 45.3g, koolhydraten 108.0g, eiwit 33.2g



1. Bulgur koken

Breng 400ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** toe en kook in 8-10min beetgaar. Giet evt. in een zeef af.



2. Groenten snijden

Snijd de **aubergine** in ca. 1cm kleine blokjes. Hak de **muntbladjes** en de **peterselie incl. steeltjes** grof. Pel en snijd de **knoflook** doormidden. Hak **1 helft** fijn en doe de **andere** in een hoge (maat)beker.



3. Bonenhummus maken

Giet de **bonen** af en doe ze met de **helft van de tahin**, 1el olijfolie, 1-2el azijn en een flinke snuf zout en peper in de beker met **knoflook**. Pureer tot een gladde **dip** en voeg evt. extra water toe. Proef of je peper of zout wil toevoegen.



4. Aubergine bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **gehakte knoflook** ca. 30sec. Voeg de **aubergine** toe en bak 8min mee tot de blokjes goudbruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



5. Zonnebloempitten bakken

Rooster de **zonnebloempitten** 1-2min in een kleine koekenpan op middelhoog vuur, tot ze goudbruin zijn. Neem uit de pan om te laten afkoelen. Klop een **dressing** van de **rest van de tahin**, 1el ahornsiroop, 1-2el olijfolie, 3el water en een snuf peper en zout. Breng de **dressing** op smaak met een beetje azijn.



6. Salade afmaken

Snijd de **tomaatjes** doormidden en de **helft van de komkommer** in blokjes (bewaar de **rest van de komkommer** voor een ander recept). Schep de **aubergine**, **tomaatjes** en **komkommer** met de **gehakte kruiden** door de **bulgur**. Serveer de **salade** met de **bonendip** en bestrooi met de **zonnebloempitten**. Besprenkel met een beetje olijfolie en de **dressing**.