



Tabouleh met aubergine

met bulgur en bonenhummus



ca. 25min



2 personen

Tabouleh is een klassieker uit de Libanese keuken die niet meer weg te denken is uit ons culinaire repertoire. Heerlijk, licht en eindeloos combineerbaar, de bulgursalade heeft vele varianten en ook wij experimenteren er graag mee. Dit keer serveer je 'm met geroosterde aubergine, tomaten en komkommer, een hummus van cannellini-bonen, tahin-granaatappelsaus en knapperig geroosterde zonnebloempitten - yum!

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 1 aubergine
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje tahin ¹¹
- 25g zonnebloempitten
- 1 zakje granaatappel-extract
- 250g cherrytomaten
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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 993kcal, vet 45.1g, koolhydraten 104.3g, eiwit 32.4g



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

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



3. Bonenhummmus 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 de **knoflook**. Pureer tot een gladde **crème**, voeg evt. extra water toe. Proef of je nog 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 droge, 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**, 1tl **granaatappel-extract**, 1-2el olijfolie en 3el water. Breng op smaak met evt. meer **granaatappel-extract** en peper en zout.



6. Salade afmaken

Snijdt de **tomaatjes** doormidden en de **komkommer** in kleine blokjes. Schep de **aubergine**, **tomaatjes** en **komkommerblokjes** met de **gehakte kruiden** door de **bulgur**. Serveer de **salade** met de **bonenhummmus** en bestrooi met de **zonnebloempitten**. Besprenkel met een beetje olijfolie en de **dressing**.