

MARLEY SPOON



Geroosterde aubergine, walnoten en granaatappel couscous

 40-50min  2 personen

Het is geen wonder dat de aubergine in de keuken van het Midden-Oosten het middelpunt van de aandacht is. De groente is niet alleen rijk aan vezels, maar ook aan nasunine. Dit antioxidant geeft het velletje zijn karakteristieke dieppaarse kleur. Rooster de aubergine boterzacht in de oven en serveer hem met peterselie-couscous, granaatappelpitjes en de zachte geitenkaas van Happy Goat.

Wat je van ons krijgt

- Happy Goat geitenkaas ⁷
- aubergine
- couscous ¹
- minikomkommer
- verse kruidenmix: munt en peterselie
- gepelde walnoten ¹⁵
- citroen
- granaatappel
- baharat

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- aluminiumfolie
- bakplaat
- kleine koekenpan
- kleine kookpan of waterkoker
- maatbeker
- oven

Vergeet niet je verse kruiden, groenten en fruit te wassen voor het koken te wassen.

Kooktip

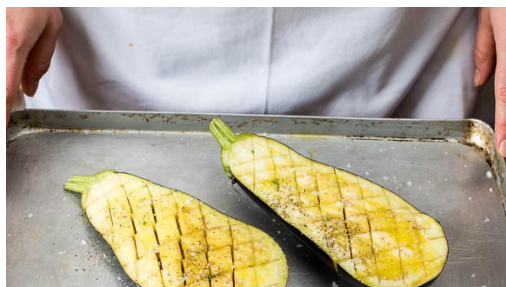
Door de granaatappel in een kom met water te ontpitten, zakken de pitjes naar bodem en blijven de vliesjes drijven. Je kunt de zaadjes er dan gemakkelijk uit halen.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 765.0kcal, vet 40.1g, eiwit 26.0g, koolhydraten 68.3g



1. Aubergine roosteren

Oven op 220°C hetelucht/240°C voorverwarmen. **Baharat** met 2el olie mengen. **Aubergine** in de lengte halveren, dan met een mes een ca. 1cm diep ruitjespatroon in het vruchtvlees kerven en op bakplaat leggen. Met **baharatolie** besprenkelen en zout en peper kruiden. **Aubergine** met aluminiumfolie afdekken, ca. 10min bakken. Folie verwijderen en nog 10min roosteren.



4. Walnoten roosteren

Walnoten grof hakken en in een kleine koekenpan zonder olie in ca. 2min goudbruin roosteren terwijl je regelmatig de pan schudt. **Gehakte muntblaadjes** samen met **3el citreosap**, zout, peper en 2el olijfolie tot een **dressing** mengen.



2. Couscous wellen

Waterkoker of kleine pan met water aan de kook brengen. **150g couscous** met 1el olijfolie, zout en peper in een kom doen en met 250ml gekookt water overgieten. **Couscous** roeren en afgedekt ca. 6-7min laten wellen.



5. Couscoussalade maken

Couscous met een vork losroeren. **2/3 granaatappelpittjes**, **peterselie**, **1-2el citreosap**, 1el olijfolie, zout en wat peper toevoegen en goed mengen.



3. Ingrediënten voorbereiden

Ondertussen **peterselie** met steeltjes fijnhakken. **Muntblaadjes** plukken en fijnhakken, steeltjes wegdoen. **Citroen** halveren en boven een kommetje uitpersen. **Komkommer** evt. schillen, in de lengte halveren. Met een lepel zaadjes verwijderen en in 1cm grote stukjes snijden. **Granaatappel** doormidden snijden en in kom met water ontpitten (zie kooktip).



6. Serveren

Couscous over 2 borden verdelen, dan **komkommerstukjes** erover verdelen. Op elk bord een **auberginehelft** leggen en met een paar lepels **Happy Goat zachte geitenkaas** garneren. **Kruidige dressing** erover sprenkelen en **overige walnoten** en **granaatappelpittjes** bestrooien.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**