

Midden-Oosterse pilaf

met aubergine, kikkererwt en yoghurt



30-40min



2 personen

Pilaf is een bijgerecht van rijst dat zijn oorsprong in de Oosterse keuken vindt en is net als risotto verrijkt met geurige smaakmakers. Vandaag maak je er een volwaardige maaltijd van door stukjes aubergine boterzacht in de oven te garen terwijl kikkererwten knapperig meebakken. Giet er kruidige yoghurt over en breng verder op smaak met pittige Let's Salsa-saus voor een Midden-Oosters gerecht ...

Wat je van ons krijgt

- uien
- tenen knoflook
- blik kikkererwten
- groentebouillonblokje ⁹
- Let's Salsa Smoking Bell Pepper-saus
- basmatirijst
- shoarmakruiden
- geschaafde amandelen ¹⁵
- beker yoghurt ⁷
- verse kruidenmix: koriander en munt
- aubergine

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- koekenpan
- maatbeker
- koekenpan
- kookpan
- oven
- zeef

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

Allergenen

melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 660kcal, vet 21.1g, koolhydraten 90.3g, eiwit 21.1g



1. Groenten roosteren

Oven op 220°C hetelucht/240°C voorverwarmen. **Aubergine** in de lengte in vieren en dan in 1cm dikke plakken snijden. **Kikkererwten** met water spoelen en goed uit laten lekken. **Aubergine** en **kikkererwten** over bakplaat met bakpapier verdelen. Met 2el olijfolie, **shoarmakruiden** en zout mengen. 20-25min in de oven goudbruin bakken. Evt. halverwege omscheppen.



4. Korianderyoghurt maken

Ondertussen **mint-** en **korianderblaadjes** plukken en fijnhakken. **Gehakte kruiden** door de **yoghurt** roeren en op smaak brengen met zout en peper.



2. Rijst koken

Intussen in een middelgrote kookpan met 500ml water aan de kook brengen en **bouillonblokje** erboven verkruiden. **150g basmatirijst** in een zeef wassen tot het water helder kleurt. Zodra het water kookt, **rijst** toevoegen en goed roeren. In 8-10min gaar koken, dan afgieten en warm opzij zetten. Bij grote trek **alle rijst** en 750ml water gebruiken.



5. Amandelen roosteren

Kleine koekenpan zonder olie op middelhoog vuur verhitten en **geschaafde amandelen** toevoegen. In 2-3min goudbruin roosteren en uit de pan nemen. Let op: het **schaafsel** kan gemakkelijk aanbranden.



3. Pilaf maken

Ondertussen **uien** pellen, halveren en in dunne halve ringen snijden. **Knoflook** pellen en fijnhakken. 2el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog verhitten. **Ui** toevoegen en in 9min al af en toe roerend bakken totdat ze donker en gekarameliseerd zijn. **Knoflook** toevoegen en 1min meebakken. **Ui** en **knoflook** door de **gekookte rijst** roeren, warm houden.



6. Pilaf serveren

Pilaf opscheppen en **aubergine**, **kikkererwten** en **amandelen** erover verdelen. Besprenkel met enkele lepels **yoghurtsaus** en **Let's Salsa-saus** naar smaak.