



Gevulde aubergines

met couscous en verse munt

Vandaag is de Libanese keuken aan bod. De gevulde aubergines worden vaak geserveerd tijdens vegetarische mezze (kleine hapjes), maar wij bereiden het vandaag als hoofdgerecht. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek.

35 min | 677 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aubergine	st	1	2	3	4
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Ui	st	1	2	3	4
Tomatenpuree	g	35	70	100	140
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Walnoten	g	15	25	40	50
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Korijspoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier (of gebruik een ovenschaal). Zorg dat de oven goed heet is. Was de aubergines, halveer ze in de lengte en schep met een lepel het vruchtvlees eruit. Leg de uitgeholde aubergines met het snijvlak naar boven en besprenkel met zout en peper. Leg op de bakplaat en plaats 15 minuten in de voorverwarmde oven.
2. Breng water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom, giet het kokendhete water erover totdat de couscous net onder water staat en laat afgedekt 5 minuten staan. Roer daarna los met een vork.
3. Snijd het overgebleven aubergine vruchtvlees klein. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een bakpan en bak het vruchtvlees met de ui op een middelhoog vuur lichtbruin. Voeg de tomatenpuree en een scheutje water toe en bak kort mee. Breng op smaak met ras el hanout, korijs en wat verse munt.
4. Meng het mengsel door de couscous. Schep in de halve aubergines en zet weer terug in de oven voor ongeveer 5 minuten. Hak de walnoten grof.
5. Druppel voor het serveren nog wat olijfolie extra vierge erover. Bestrooi met wat verse muntblaadjes en walnoten en maak af met wat limoensap.

Tip: Ook erg lekker met gerookt paprikapoeder. Of rozijnen voor een zoete twist. Heb je munt over? Maak een lekkere verse muntthee!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

