



WIJNBOX

**Masan blanc**  
Met name de yoghurt en de frisse, groene krulpeterselle vragen om een lichte en frisse wijn. Daarom kiezen we voor Masan blanc.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 45  
2016



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Gevulde aubergine met parelgerst en yoghurt

De harissa zorgt voor een pittige smaak

Dit recept met deze vegetarische, gevulde aubergine uit het Midden-Oosten is pittig door de harissa, maar wordt weer milder door de tomaat en de yoghurt. De parelgerst zorgt voor een lekkere bite. Dit gerecht bevat veel verschillende smaken en structuren.



45-50 min



veel handelingen



eet binnen 5 dagen



vegetarisch



pittig

bewaar in de koelkast



Verse krulpeterselle



Yoghurt



Parelgerst



Harissa



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Bataat



Tomaat



Gemalen korianderzaad

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) <b>1) 25)</b>	85	170	250	335	420	500
Harissa (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Bataat (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat	1	2	2	3	3	4
Gemalen korianderzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie (takjes) <b>23)</b>	2	5	8	10	12	15
Yoghurt (el) <b>7) 19) 22)</b>	2	4	6	8	10	12
Groentebouillon (ml)*	225	450	675	900	1125	1350
Olijfolie (el)*	2	2	3	3	4	4
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van  
**19)** pinda's, **22)** noten,  
**23)** selderij en **25)** sesam.

### Benodigheden

2x pan met deksel, bakplaat met bakpapier, kom

**Voedingswaarden** 591 kcal | 14 g eiwit | 99 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 21 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon in een pan met deksel, voeg de parelgerst toe en kook, afgedekt, 25 minuten. Giet daarna, als dat nodig is, af en roer de helft van de harissa erdoor (let op! De hoeveelheden van harissa zijn in theelepels aangegeven).



**2** Breng in een andere pan met deksel 200 ml water per persoon met een snuffje zout aan de kook voor de aubergine. Snijd de aubergine in de lengte doormidden en snijd vervolgens het vruchtvlees kruislings in zonder het vel door te snijden. Kook de aubergines, afgedekt, 5-7 minuten voor in de pan met deksel.



**3** Snijd de ui in halve ringen. Snijd of pers de knoflook fijn. Schil de bataat en snijd in blokjes van ½ - 1 cm. Snijd de tomaat in blokjes. Leg de gesneden groente op een bakplaat met bakpapier en meng met het gemalen korianderzaad en het grootste deel van de olijfolie. Voeg peper en zout naar smaak toe.



**4** Leg de aubergine met de platte kant naar beneden tussen de groenten op de bakplaat. Besprenkel met wat olijfolie. Bak 20 minuten in de oven. Voeg daarna de gesneden groenten toe aan de parelgerst.

**5** Snijd ondertussen de krulpeterselie fijn en maak in een kom een saus van de yoghurt, de helft van de krulpeterselie en de overige aanbevolen harissa. Breng op smaak met peper en zout.

**6** Verdeel de aubergine over de borden en druk het vruchtvlees wat in, zodat er een kommetje ontstaat. Vul de aubergines met de bataat en parelgerst en garneer met de yoghurtsaus en overige krulpeterselie. Serveer de overige parelgerst en bataat ernaast.

**Tip!** Let op! Harissa is erg pittig, voeg dus niet te veel toe.