

Recept!

Met bulgur gevulde aubergine met tzatziki

Ingrediënten

4 aubergines
olijfolie, om te bestrijken
zout
160 gram bulgur
¼ groentebouillonblokje
1 rode ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 potje zongedroogde tomaten
3 eetlepels gehakte munt
150 gram feta, verkruimeld
voor de tzatziki: ½ komkommer
200 gram Griekse yoghurt
1 teentje knoflook, geperst

Bereiding

Begin met de tzatziki: rasp de komkommer zo grof mogelijk. Leg de geraspte komkommer in een zeef, bestrooi met wat zout en laat ca. 20 minuten trekken. Druk het vocht eruit. Meng de komkommer, yoghurt en knoflook. Breng op smaak met zout.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de aubergines in de lengte door, bestrijk ze met olijfolie en zout ze licht. Leg ze op een plaat met bakpapier en bak in het midden van de oven ca. 20 minuten. Laat de aubergines wat afkoelen en hol ze voorzichtig uit, waarbij de schil niet kapot mag gaan. Hak het vruchtvlies grof.

Kook de bulgur zoals aangegeven op de verpakking. Gebruik in plaats van water bouillon. Laat de korrels uitdampen.

Meng alle ingrediënten voor de bulgursalade en breng op smaak met zout.

Vul de auberginehelften met de bulgursalade. Gratineer in het midden van de oven 10-15 minuten. Serveer samen met de tzatziki.

Eet smakelijk!

Onze *inspiratie*: uit het boek: Meer dan 80 spannende salades van Caroline Hofber Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische
Boerderijwinkel