

RECEPT

WAAROM STROOIT MEN ZOUT OVER AUBERGINES?



Aubergines zijn vezelrijk en bevatten verschillende polyfenolen. Anthocyanen zorgen voor de paarse tint in de schil. De oxidatie van polyfenolen is verantwoordelijk voor de snelle bruinkleuring van het vruchtvlees bij versnijding. De polyfenolen geven aubergines ook een bittere smaak. Aubergines met zout bestrooien mildert de bittere smaak. Zout vermindert ook het vetabsorberend vermogen van een aubergine. Omwille van haar sponsachtige textuur door de kleine luchtzakjes tussen de cellen, slurpt ze bij het bakken veel vet op. Het toegevoegde zout onttrekt het water uit de cellen naar de luchtzakjes waardoor de sponsachtige structuur instort en ze minder vet opslorpt. Laat het zout een halfuur inwerken, spoel de aubergine grondig af met koud water, knijp ze uit en dep ze droog.

VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	549 kcal
Eiwitten	18 g
Koolhydraten	37 g
waarvan suikers	31 g
waarvan toegevoegde suikers	0 g
Vetten	34 g
waarvan verzadigd vet	11 g
Vezels	15 g
Zout	1,3 g

Bron: www.internubel.be

GEVULDE AUBERGINE MET COUSCOUS, WORTEL, POMPOEN EN PEER

BEREIDINGSTIJD ongeveer 60 min.
VOOR 4 porties

INGREDIËNTEN

- 200 g ongekookte volkoren couscous
- 2 grote aubergines en zout
- 300 g pompoen
- 4 grote wortelen
- 1 sjalot
- 1 peer
- 1 citroen
- 50 g gedroogde abrikozen
- 50 g walnoten
- 200 g feta
- 4 el vetstof
- 2 el gehakte peterselie
- 2 el gehakte munt
- 1 kl kurkuma
- cayennepeper, peper

BEREIDINGSWIJZE

- Halveer de aubergines, sprenkel er zout over en zet een half uurtje aan de kant.
- Maak de wortelen en de pompoen schoon, snijd ze in blokjes van 1 cm en blancheer ze kort.
- Snipper de sjalot fijn. Snijd de abrikozen en feta in stukjes. Hak de walnoten grof. Snijd de peer in blokjes en sprenkel er wat citroensap over.
- Spoel het zout en het vocht van de aubergines. Haal het vruchtvlees eruit (laat ongeveer 1 cm dikke rand over) en snijd het in stukjes.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Bak de sjalot met de pompoen, de wortel en het vruchtvlees kort in wat olijfolie. Breng op smaak met kurkuma, peper en cayennepeper.
- Voeg de couscous en 400 ml warm water toe en wacht tot de couscous het water heeft opgenomen.
- Haal de pan van het vuur. Voeg de gehakte kruiden, noten, peer, abrikozen en de helft van de feta toe met wat extra olijfolie en citroensap.
- Vul de uitgeholde aubergines met de groentecouscous, strooi er de rest van de feta over en laat ze 30 minuten in de voorverwarmde oven garen.
- Serveer eventueel met een toefje yoghurt en een frisse salade.

In samenwerking met www.lekkervanbijons.be

 **MEER INSPIRATIE**
WWW.NICE-INFO.BE
> RECEPTEN