



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Spicy aubergine og kikerter med bulgursalat, granateple og skjørøst

Spicy aubergine

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 stk aubergine
1 pakke kikerter
½ pakke røkt chilimix
1 pakke persillade
1 pakke grønnsaksbuljong
2 pakker tomatpuré
1 boks hakkede tomater
½ ss olje ^B
2 dl vann ^B

Bulgursalat

125 g bulgur
½–1 pakke vårløk
1 stk granateple
1 pakke skjørøst
½ stk sitron
1 ss olivenolje ^B

salt ^B
pepper ^B
sukker ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Spicy aubergine: 300 g
Bulgursalat: 150 g
Energiinnhold: ca. 460 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).



TIPS!

Kutt toppen av granateplet, kutt det deretter forsiktig på langs før du åpner det opp. Hold granateplet over en serveringsskål, og bank ut granateplefrøene. Plukk ut de frøene som ikke løsner.

- 1. Spicy aubergine:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Skyll og kutt auberginen i terninger. Krydre aubergineterningene med litt salt, og la dem trekke i 5 minutter. Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann.
- 2. Spicy aubergine, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha litt olje. Stek aubergineterningene i omtrent 8–10 minutter, til de har fått farge. Tilsett løken, hvitløken, kikertene, chilikrydderet, persilladen og grønnsaksbuljongen. Stek grønnsakene i omtrent 4–5 minutter. Tilsett tomatpuréen, og stek videre i 2 minutter. Ha i de hakkede tomatene, skyll ut tomatboksen med 2 dl vann, og ha vannet i kjelen. Kok opp, og la den spicy auberginen småkoke i omtrent 10 minutter. Smak til med litt sukker, salt og pepper.
- 3. Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 4. Bulgursalat, fortsettelse:** Skyll og kutt vårløken i tynne skiver. Rens granateplet (se tips). Bland sammen bulguren, vårløken, granateplekjernene og skjørøsten i en salatbolle. Smak til med litt saft fra sitronen, 1 ss olivenolje, litt salt og pepper. Kutt resten av sitronen i båter, og server båtene til retten.