

Aubergineplakken



Met dadeltopping

Ingrediënten:

- 3-4 aubergines
- 3 eetlepels olijfolie
- 3 sjalotten
- 2 tenen knoflook
- 2-3 eetlepels balsamicoazijn
- 100 gram gedroogde dadels zonder pit
- 1 stukje gember naar smaak
- geraspte schil van 1 citroen
- 1 theelepels komijnzaad
- 3 eetlepels korianderblaadjes
- enkele eetlepels granaatappelpitjes
- kokosyoghurt

Bereiding:

1. Kook de aubergines in zijn geheel 15-20 minuten in ruim water.
2. Snijd de iets afgekoelde aubergines in plakken van circa 2 cm. dik en laat ze tussen twee planken met daarop iets zwaars in 20 minuten uitlekken.
3. Snij de dadels in ringen.
4. Rasp de gele schil van de citroen (niet het witte, dat smaakt bitter).
5. Schil en rasp het stukje gember.
6. Snipper sjalotten en knoflook.
7. Maal het komijnzaad in een vijzel.
8. Hak de korianderblaadjes fijn.
9. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalotten en

knoflook op laag vuur langzaam tot ze geurig en zacht zijn.

10. Voeg dadels, gember, citroenrasp en komijn toe en bak ze eventjes mee.
11. Blus af met 3 eetlepels water en 2-3 eetlepels balsamicoazijn.
12. Vuur uit.
13. Maak op smaak af met wat zout.
14. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een ruime koekenpan.
15. Bestrooi de plakken aubergine met wat zout en bak ze in de olie aan beide kanten lichtbruin.
16. Leg de plakken aubergine dakpansgewijs op een schaal en lepel het dadelmengsel erover. Garneer met koriander en granaatappelpitjes.
17. Serveer er kokosyoghurt bij.

Aubergines

Aubergines behoren tot de familie van de nachtschade, net zoals aardappels en tomaten.

Planten van de nachtschadefamilie bevatten alkaloiden in het groene gedeelte van de plant, dit is een gif waarmee de plant zich beschermt tegen ongewenste vraat. Alles wat groen is aan het eetbare gedeelte moet daarom ruim worden weggesneden.

Aubergines kunnen niet rauw worden gegeten, gekookt smaken ze naar niks. Maar bak je ze in olijfolie, dan komt er een heerlijk aroma naar voren. Vooral wanneer er ook knoflook en mediterrane kruiden aan worden toegevoegd.

Aubergines nemen heel veel vet op, dat maakt gerechten vaak wat zwaar.

Dit recept komt uit het Kerstnummer 2018 van Smaakmakend en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1804
Bijgerecht
Seizoen: zomer-herfst