



Parelgerst met aubergine en kruidenyoghurt

Met friszoete granaatappelpitten, spinazie en gezouten amandelen



PARELGERST

Misschien ken je dit ingrediënt van gerechten als gortepap of watergruwel. Het is de volkoren variant van parelgort en doet het erg goed in Midden-Oosterse gerechten.



Parelgort



Aubergine *



Verse munt *



Verse bladpeterselie *



Volle yoghurt *



Spinazie *



Granaatappelpitten *



Gezouten amandelen

Totaal: **30-35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **5** dagen

In dit gerecht proef je een klassieke combinatie uit het Midden-Oosten met ingrediënten als aubergine, yoghurt en granaatappelpitten. Met de verse munt en bladpeterselie maak je frisse kruidenyoghurt, waarmee je het gerecht samen met de gezouten amandelen extra op smaak brengt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **parelgerst met aubergine en kruidenyoghurt**.



1 PARELGERST KOKEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de pearlgerst. Voeg de **parelgerst** toe en kook, afgedekt, in ongeveer 25 minuten droog. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.



2 AUBERGINE BEREIDEN

Snijd ondertussen de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **aubergine** 10 minuten op middelmatig vuur. Dek de pan af met een deksel indien de **aubergine** aanbrandt. Breng op smaak met peper en zout.



3 KRUIDENYOGHURT MAKEN

Snijd ondertussen de **verse munt** en **bladpeterselie** fijn. Roer van beide kruiden een klein gedeelte door de **yoghurt** en breng de **kruidenyoghurt** op smaak met peper en zout.



4 SPINAZIE BEREIDEN

Voeg de helft van de **spinazie** toe aan de **aubergine** en laat al roerend in 2 - 3 minuten slinken. Scheur de overige **spinazie** klein en verdeel over de borden.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **parelgerst** en witte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan en roer goed door. Haal de pan van het vuur, meng de extra vierge olijfolie door het gerecht en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met de **kruidenyoghurt** en garneer met de overige **verse kruiden**, de **granaatappelpitten** en de **gezouten amandelen**.

TIP: Let je op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de yoghurt en de helft van de amandelen.

WEETJE: Wist je dat er een streek in Spanje (Granada) en een Carabisch eiland (Grenada) zijn vernoemd naar de granaatappel?

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) ¹⁾ 25)	85	170	250	335	420	500
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt (g) 23) *	3	6	9	12	15	18
Verse bladpeterselie (g) 23) *	3	6	9	12	15	18
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	75	150	225	300	375	450
Spinazie (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Granaatappelpitten (g) *	20	40	60	80	100	120
Gezouten amandelen (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	411 / 98
Vet totaal (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,7
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	10,6	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,0	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.