

Gevulde groenten trio



Kok: Christoph Koscielniak, CHEFS CULINAR

BEREIDING

GEVULDE AUBERGINE

Was de aubergine en naar grootte halveren of in drieën snijden. Hol de aubergine uit en hak het vruchtvlies fijn.

Snijd de uien, knoflook, wortel en selderij brunoise en fruit ze in hete olijfolie in een pan. Kook de durum tarwe in de groentebouillon zacht om vervolgens met de groenten te vermengen. Pluk de salie, basilicum en rozemarijn en hak ze fijn. Breng de vulling op smaak met de kruiden, zout, peper en komijn.

Vul de aubergines met het groentemengsel en laat ca. 25 minuten in een oven bakken op 140 °C. Eventueel begieten met wat groentebouillon.

GEVULDE PAPRIKA

Was de paprika's, snijd de top eraf en hol ze uit. Kook de rijst in de groentebouillon. Was de courgette, venkel en prei en snijd deze in kleine blokjes. Fruit de groenteblokjes in olijfolie in een pan en breng ze op smaak met zout, peper en de kruidenmix. Meng de rijst met de groentemix en vul de paprika's hiermee.

Bak de gevulde paprika's in een voorverwarmde oven ca. 25 minuten op 140 °C. Giet eventueel tussendoor wat groentebouillon erover.



INGREDIËNTEN

voor 10 porties

GEVULDE AUBERGINE (140 G PER PORTIE)

- 600 g aubergine
- 100 g ui
- 10 g knoflook
- 100 g wortel
- 100 g knolselderij
- 40 ml milde olijfolie
- 200 g durum tarwe
- 400 ml groentebouillon
- 1 g salie
- 1 g basilicum
- 1 g rozemarijn
- 5 g zout
- 1 g witte peper
- 1 g gemalen komijn

GEVULDE PAPRIKA (155 G PER PORTIE)

- 600 g rode paprika
- 150 g langkorrelrijst
- 400 ml groentebouillon
- 180 g groene courgette
- 180 g venkel
- 180 g prei
- 30 ml milde olijfolie
- 10 g zout
- 1 g witte peper
- 2 g Red Dhofar kruidenmix



Gevulde groenten trio



BEREIDING

GEVULDE COURGETTE

Was de courgette, halveer deze en hol grotendeels uit. Kruid de courgette met het tomaten kruidenzout en hierna aan alle zijden grillen. Shiitake, cantharellen en oesterzwammen in zoutwater blancheren. Haal de champignons uit de bouillon en snijd ze in kleine stukjes. Zeef de bouillon door een fijne zeef en breng opnieuw aan de kook. Roer de bulgur erin en laat het weken.

Schil de ui en knoflook, hak ze fijn en in olijfolie fruiten. Meng de bulgur, champignons, ui en knoflook en beleg de courgettes rijkelijk hiermee. Laat de gevulde courgettes in ca. 10 minuten garen in de oven op 120 °C.

PETERSELIEPESTO

Was de peterselie en basilicum, maak ze droog en pluk de blaadjes. Schil de knoflook. Bak de cashewnoten kort in een pan. Mix alle ingrediënten met olie en zout in een hakmolen tot een fijne pesto.

TOMATENSAUS

Verhit alle ingrediënten in een pan en pureer ze vervolgens fijn.

GROENTE-KOKOS-CRÈME

Laat de groentebouillon met kokosmelk en limoenbladeren crèmig koken. Breng op smaak met zout en peper.

SERVEERTIP

Plaats de drie gevulde groenten op een bord en drapeer de drie sauzen eromheen. Naar wens garneren met de overgebleven groenten en tuinkers.

EET SMAKELIJK!

INGREDIËNTEN

voor 10 porties

GEVULDE COURGETTE (135 G PER PORTIE)

450 g groene courgette
5 g tomaten kruidenzout
100 g shiitake
100 g cantharel
100 g oesterzwam
10 g zout
400 ml water
150 g bulgur
50 g ui
10 g knoflook
30 g milde olijfolie

PETERSELIEPESTO

70 g gladde peterselie
30 g basilicum
10 g knoflook
30 g cashewnoten
80 ml milde olijfolie
1 g zout

TOMATENSAUS

150 g tomatenpuree
20 g gedroogde tomaten
1 g zout
1 g gerookt paprikapoeder
1 g Madrocas currypoeder
30 ml milde olijfolie

GROENTE-KOKOS-CRÈME

100 ml groentebouillon
100 ml kokosmelk
1 g limoenblad
1 g zout
1 g witte peper

Voedingswaarden (per portie à 490 gram)

Energie: 471 kcal / 1977 kJ
Vet: 24,6 gr
Koolhydraten: 50,0 gr
Eiwitten: 11,6 gr