



COUSCOUS MET AUBERGINE-TOMAAATPUREE – IDDSI 5



*Dit is een gerecht wat ik persoonlijk graag eet. De smaken zijn heerlijk bij elkaar en het is makkelijk te maken. Voor deze variant wordt het gerecht wat gepureerd om het zacht en smeugig te maken. De couscous is niet volledig fijn te malen, waardoor dit gerecht valt onder niveau 5 - **fijngemalen en smeugig**.*

Benodigdheden voor 1 persoon:

Voor de couscous

- 75 gram couscous met wat bouillon (zie verpakking couscous)
- 4 eetlepels yoghurt
- 20 gram komkommer, geschild (optioneel)

Voor de groentepuree

- 100 gram aubergine
- 1 tomaat (gebruik eventueel gepelde tomaat uit blik om velletjes te voorkomen)
- 1 teen knoflook
- een halve ui of 1 kleine sjalot
- (verse) basilicum
- cayenne- of chilipeper
- olijfolie

Aan de slag:

1. snijd alle groenten voor de puree in kleine blokjes. Fruit eerst de ui en knoflook een paar minuten aan in de pan. Voeg de aubergineblokjes toe. Bak de aubergine zo'n 10 minuten op middelhoog vuur, totdat het zacht wordt. Bak daarna nog de blokjes tomaat mee voor 5 min op een wat lager vuur. Er ontstaat een zachte saus. Voeg basilicum (verse is het lekkerst) en een snuf cayennepeper toe.





2. Kook de couscous volgens de verpakking terwijl de groenten aan het bakken zijn. Snijd de geschilde komkommer in hele kleine stukjes (dit kan je ook weglaten). Meng de couscous met de yoghurt, de komkommer en een snuffje peper. Laat dit even staan voor een paar minuten.
3. Maal de couscoussalade kort fijn in de keukenmachine of blender. Er ontstaat een zachte massa. Deze is niet helemaal glad gemalen, dit lukt niet goed met couscous. Schep dit op een bord, in een kommetje of in een serveerring.
4. Maal daarna in de keukenmachine kort de groenten tot een zachte puree. Schep dit ook op het bord of het kommetje of op de couscous in de serveerring.
5. Verwarm desnoods nog even kort in de oven of magnetron.

