GEVULDE AUBERGINES

en paprika’s met bulgur



Voorbereiding : 10 min - **Rusttijd :** - - **Koken :** 55 min - **Materiaal :** -

---

Ingrediënten : 6-8 personnes

- 3 pepers (450 gram) - 2 aubergines (600 gram) - 200 gram bulgur - 1 kippenbouillonblokje - 2 in 4 gesneden uien - 1 teentje ontkiemde* knoflook - 50 ml olijfolie - 1 ei - 200 gram gekookte ham - 200 gram rauwe ham - 5 bessen-peper - 1 snufje gemalen komijn - 4 eetlepels fijngesneden* verse kruiden - (oregano, platte peterselie, basilicum ...) - 60 gram geraspte Parmezaanse kaas

---

1. Snijd de aubergines doormidden en verwijder het vruchtvlees met een lepel en zet het apart. Snijd de bovenzijde van de paprika's, snijd ze doormidden en verwijder zaad en zaadlijsten. Vul de rvs-kom met 500 ml water. Leg de uitgeholde aubergines in de stoommand en stel het programma STOMEN in op 10 minuten. Maak de kom leeg en zet apart.

2. Bereid ondertussen de bulgur in een pan met een kippenbouillonblokje en volg de aanwijzingen op de verpakking. Zet apart.

3. Verwarm de oven voor op 200 °C (th. 6/7). Doe de uien en knoflook in de kom en schakel het programma EXPERT in gedurende 15 seconden/snelheid 13 (zonder verwarmen).

4. Spatel het mengsel van de wand van de kom, voeg 2 eetlepels olie toe en stel het programma EXPERT in op 5 minuten/snelheid 3/120 °C.

5. Voeg het vruchtvlees van de aubergine toe, samen met het ei, de grof gesneden ham, peper, komijn en de fijngesneden* kruiden. Stel het programma EXPERT in op 7 minuten/snelheid 6/80 °C. Meng de

bereiding met de bulgur en vul vervolgens de aubergines en paprika's met dit mengsel.

6. Zet de gevulde groenten in een ovenschaal, bestrooi met geraspte Parmezaanse kaas, besprenkel met de rest van de olijfolie en zet circa 35 minuten in de oven.

Cook Expert ■

© foto's Sandra Mahut
© 2014 Hachette Livre (Marabout)