



ZOMERSE RECEPTEN

Volkoren tomatencouscoussalade met gegrilde aubergine in marinade

Fotocredits: [Becel](#)

Een couscoussalade is zo gemaakt, en o zo lekker! Deze tomatencouscoussalade met gegrilde aubergine bevat gezonde vetten die goed zijn voor het hart. Zo zorgt deze salade dat u goed de zomer door komt. U marineert en grilt de aubergine zelf, en dat proeft u! Geniet u vanavond van deze salade?

Volkoren tomatencouscoussalade met gegrilde aubergine in marinade

Ingrediënten voor 4 personen

1 aubergine
400 g tomatenblokjes
200 g volkorencouscous
200 g linzen
2 teentjes knoflook
10 g verse munt
5 g verse peterselie
200 ml water
10 el Becel Olie Blend Classic
1 tl gedroogde oregano
1 tl chilivlokken
1 rode wijnazijn
2 tl sesamzaadjes
2 tl komijnpoeder
zout en peper



Bereidingswijze

1. Pers de knoflook en meng dit met de Becel Olie Blend Classic, rode wijnazijn, gedroogde oregano en chilivlokken tot marinade. Breng op smaak met zout en peper en zet de marinade apart tot later gebruik.
 2. Verwijder de uiteinden van de aubergine en snijd het vruchtvlees in de breedte in plakken. Verhit een grillpan en bak hier de aubergineplakken in totdat deze aan beide kanten mooie grilstrepen hebben. Haal de aubergine uit de pan, verdeel de plakken over een diep bord en giet hier de marinade over. Laat de aubergine minimaal 15 minuten afkoelen in de marinade.
 3. Doe de tomatenblokjes, het water en komijnpoeder in een kookpan en breng het geheel aan de kook. Voeg de volkorencouscous toe, zet het vuur uit en dek de pan af met een bord dat groot genoeg is om de hele bovenzijde van de pan te bedekken. Laat het geheel 5 minuten stomen. Maak vervolgens met een vork de couscous los en roer hier de linzen doorheen.
 4. Snijd de munt en peterselie fijn en roer deze door de couscous heen. Verdeel de couscous over een serveerschaal of over vier borden en verdeel hier de gemarineerde aubergine over. Garneer met sesamzaadjes.
- Serveer de tomatencouscous met de gemarineerde aubergine terwijl deze nog lauwwarm is.