



## WEEKRECEPTEN 2023

### 09. Bulgur met tomaat, aubergine en citroenyoghurt (2 personen)

Ingrediënten:

- 2 aubergines
- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 1 theelepel piment
- Olijfolie, zout en versgemalen zwarte peper
- 250 gram cherry tomaatjes
- 250 bulgur
- 6 eetlepels Griekse yoghurt
- 1 citroen
- 10 verse muntblaadjes

Bereiding:

Verwarm de oven op 200 graden.

Snijd de aubergine in blokjes van ongeveer 3 cm en doe ze in een kom. Besprenkel met een klein beetje olijfolie en roer er een beetje zout en royaal versgemalen zwarte peper door. Spreid het uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet het in de oven voor ongeveer 30 minuten en schep de blokjes halverwege om.

Snijd uien klein en knoflook fijn en bak (al roerend) een paar minuten in een wok in een beetje olijfolie, met de piment.

Snijd de cherry tomaten doormidden en voeg bij de ui en verhit kort (blijf roeren). Laat daarna de tomaatjes ongeveer 5 minuten op laag vuur doorgaren.

Kook in de tussentijd de bulgur volgens aanwijzingen op de verpakking.

Schil een citroen en snijd de citroen heel klein en vang het vocht op.

Snijd 5 muntblaadjes klein.

Doe de Griekse yoghurt in een kom, schep de citroen (met vocht), de munt en een heel klein beetje zout door elkaar.

Voeg de bulgur in de wok en roer alles goed door elkaar en verwarm extra.

Schep de bulgur op je bord met de aubergine stukjes uit de oven en 2 scheppen Griekse yoghurt met citroen. Snijd nog 5 blaadjes munt klein en verdeel over het gerecht.

Eet smakelijk en ook gezond 🍴



## WEEKRECEPTEN 2023

### 09. Waarom dit gerecht? (“weet wat je eet”)

Het is een lekker, gezond, voedzaam vegetarisch gerecht, te gebruiken voor de lunch en/of avondeten.

#### **Aubergine**

De vezels in aubergines zorgen voor een goede spijsvertering. Ze zorgen ook voor een langdurig “volle maag” gevoel en hierdoor voorkom je dat je later op de avond trek krijgt. Fijn voor ons doel voor een strakkere buik.

#### **Munt**

De verse munt heeft ook veel positieve gezondheidseffecten:

- De munt heeft een goede werking op de darmen en maag.
- Het bevordert de werking van de speekselklier. Op deze manier worden enzymen geactiveerd die de spijsvertering bevorderen. Dit is een belangrijke eerste stap in de spijsvertering.
- Ook zorgt het voor een goede afvoer van darmgassen en gaat het misselijkheid tegen.