



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Marockansk auberginegryta med hasselnötsdukkah och aprikossallad

Couscoussallad

Couscous 125 g
Torkade aprikoser 40 g
Bladpersilja 10 g
🏠 Olivolja
🏠 Salt 2 krm
🏠 Vatten 2 dl

Auberginegryta

Aubergine ½ st
Gul lök 1 st
Kikärter 1 förp
Vitlök 2 klyftor
Ras el hanout 1 msk
Krossade tomater 1 förp
🏠 Olivolja 1 msk
🏠 Vatten 1 ½ dl
🏠 Tomatpuré 1 msk
🏠 Flytande honung 1 tsk
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
🏠 Grönsaksbuljong 1 tärning

Hasselnötsdukkah

Hasselnötter 25 g
Spiskummin 1 tsk
Malen koriander ½ tsk
🏠 Salt ½ krm

1. Couscous: Häll couscous i en bunke och blanda med lite olivolja och salt. Koka upp vatten. Häll det varma vattnet över couscousen och låt stå ca 12 min. Fluffa grynen med en gaffel.
2. Auberginegryta: Skär aubergine i tärningar. Klyfta gul lök. Häll av och skölj kikärter.
3. Hetta upp olivolja i en stekgryta och stek aubergine ca 4 min. Tillsätt gul lök, pressad vitlök och ras el hanout. Stek ytterligare ca 2 min.
4. Tillsätt kikärter, krossade tomater, vatten, tomatpuré, honung, vitvinsvinäger och smulad grönsaksbuljong. Sjud under lock ca 12 min. Smaka av med salt.
5. Hasselnötsdukkah: Hetta upp en torr stekpanna och rosta hasselnötter, spiskummin, malen koriander och salt ca 2 min, tills nötterna är gyllenbruna men inte brända.
6. Couscoussallad: Strimla torkade aprikoser och bladpersilja. Blanda med couscousen.
7. Servera auberginegryta med couscoussallad. Toppa med hasselnötsdukkah.