

MARLEY SPOON



Geroosterde aubergines

met een Marokkkaanse linsensstoof



30-40min



Voor 3-4 personen

Vandaag doen we een rondje langs Marokkaanse smaken. De invloed van deze mooie keuken vind je namelijk terug in de veelzijdige specerijenmix Ras al Hanout, die je gebruikt om de kruidige tomatensaus op smaak te brengen. De aubergine rooster je goudbruin in de oven, waarna je 'm topt met een zachte linsensstoof. Je garnceert je bordje als laatste met zoete abrikoos en rucola voor een echte topmaaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 3 aubergines
- 2 rode uien
- 1 teen knoflook
- 5g Ras el Hanout
- 1 blik groene linzen
- 2 blikken tomatenblokjes
- 1 zakje gedroogde abrikozen ¹²
- 1x rucola
- 2 bekertjes yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- zeef
- 2 bakplaten met bakpapier

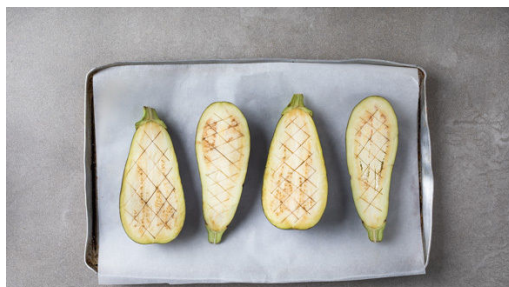
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 374.0kcal, vet 15.1g, eiwit 15.5g, koolhydraten 39.6g



1. Aubergine voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (evt. met de grill aan). Snijd de **aubergines** in de lengte doormidden. Snijd een ruitvormig patroon in het **vruchtvlees**, let erop dat je niet helemaal door het velletje snijdt! Leg de **auberginehelften** met het snijvlak omhoog op 1-2 bakplaten met bakpapier en bestrijk ze met olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Rooster de **aubergines** 15min in de oven.



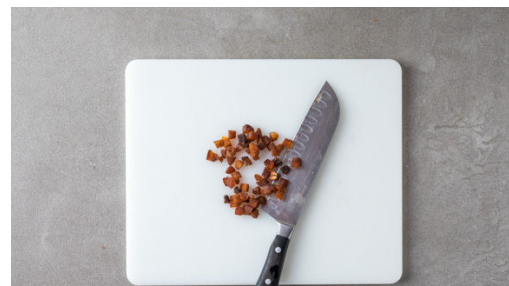
4. Saus maken

Giet de **linzen** in een zeef af en spoel ze om met koud water. Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 2-3min. Doe de **linzen** met de **Ras el Hanout** in de pan en bak al roerend 1min. Doe de **tomatenblokjes** erbij, breng aan de kook en laat op middellaag vuur nog 8-10min sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



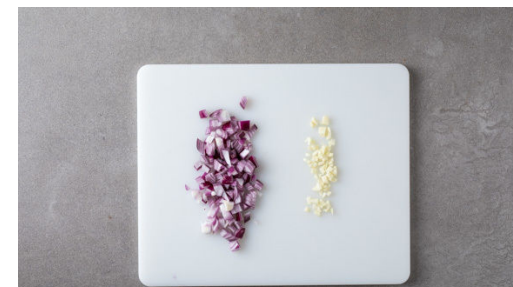
2. Aubergines roosteren

Keer na 15min de **aubergines** om en rooster nog 10-15min in de oven tot het **vruchtvlees** goudbruin en zacht is. Zet de oven uit en houd de **aubergines** warm.



5. Abrikozen snijden

Snijd de **abrikozen** in kleine stukjes.



3. Smaakmakers snijden

Pel en hak de **uien** en de **knoflook** fijn.



6. Serveren

Was de **rucola** grondig met koud water en dep de **blaadjes** droog met een doek. Meng de **rucola** in een kom met 2tl olijfolie, 2tl azijn en een snuf zout en peper. Leg de **auberginehelften** op de borden en verdeel de **linzen-tomatenstoof** erover. Besprenkel met de **yoghurt** en bestrooi met de **abrikozenstukjes**. Serveer de **aubergines** met de **rucolasalade**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl  **#marleyspooning**