

DINNERLY



Moussaka met rijst en bechamelsaus



30-40min



2 personen

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g jasmijnrijst
- 1 grote aubergine
- 1 ui
- 500g varkensgehakt
- 1 courgette
- 2 blikjes biologische tomatenpuree
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje kaneel

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 250ml melk¹
- 1el boter¹
- 1el bloem²
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote kookpan
- kleine kookpan
- maatbeker
- garde
- zeef

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

KOOKTIP

Is de moussaka iets te waterig? Zet het vuur hoger en laat water verdampen tot de moussaka de consistentie van tomatensaus heeft.

ALLERGENEN

Melk (1), Glutens (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 744kcal, vet 31.6g, koolhydraten 76.3g, eiwit 38.0g



1. Rijst koken

Breng 600ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Aubergine voorgaren

Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en voeg de **aubergine** toe. **Aubergine** absorbeert eerst de olie en laat die weer los als hij zacht wordt – schep de **aubergine** op dat punt uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



3. Gehakt & courgette bakken

Verhit de kookpan opnieuw op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** in 2-3min glazig. Verhoog het vuur, voeg het **gehakt**, de knoflook, ½tl zout en een flinke snuf peper toe en bak het **gehakt** in 3min rul. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Voeg de **courgette** toe aan de pan en bak 3min mee.



4. Stoof koken

Voeg de **aubergine**, **tomatenpuree**, **kruidenmix** en de **helft van de kaneel** toe en bak 2-3min totdat het goed geurt. Voeg 600ml water toe en breng aan de kook. Zet dan het vuur laag tot middelhoog en laat de pan tot het serveren zacht sudderen.



5. Bechamelsaus maken

Smelt 1el boter in een kleine kookpan op laag vuur. Roer met een garde 1el bloem door de boter tot een pasta ontstaat, laat 2-3min rustig garen. Voeg dan beetje voor beetje 250ml melk toe. Breng de **sous** aan de kook en laat min. 5min zacht koken, roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de rijst over de borden, schep de **moussaka** erbij en serveer met de **sous**.



6. Snelle ovenschotel

De restjes van dit gerecht lenen zich perfect voor een ovenschotel: leg de rijst in een ingevette ovenschaal. Verdeel er een laag bechamelsaus over, dan de moussaka en wederom een laag bechamelsaus. Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) en bak de schotel 15-20min tot de bechamel goudbruin is.