

DINNERLY



Aubergine met kipworstjes en linzen in aromatische saus van paprika en walnoot



ca. 35min



2 personen

Geroosterde aubergines zijn niet alleen erg smaakvol, ze zijn ook een heerlijk alternatief voor gebakken aardappels. Vandaag serveren we deze paarse groente met kipworstjes en linzen en maken een lekkere saus van geroosterde paprika en walnoten. Ook gebruiken we het kruidenmengsel ras al hanout, wat zich laat vertalen als "het beste van de winkel." Beter dan dit wordt het dus niet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 aubergine
- 1 paprika
- 1 blik biologische linzen
- 1 zakje ras el hanout
- 3 kipworstjes
- 25g walnoten ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1½el boter ¹
- 1el honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 725kcal, vet 47.0g, koolhydraten 40.8g, eiwit 33.5g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **aubergine**, snij 'm in lange wedges en snij daar een ondiep ruitpatroon in. Bestrijk ze met 2el olijfolie en bestrooi met een flinke snuf zout. Leg de **wedges** op 1 helft van een bakplaat met bakpapier. Snij de **paprika** in vieren en verwijder de zaadlijsten. Leg **1 kwart** opzij voor straks en snij de rest in blokjes van ca. 2cm.



2. Groente bakken

Meng de **paprika** met 1el olijfolie en ½tl zout en leg op de andere helft van de bakplaat. Rooster de **paprika** en **aubergine** 10-12min tot de **paprika** heel zacht is. Doe de **paprika** in een hoge beker en rooster de **aubergine** nog 12-16min tot ie zacht en bruin is. Spoel de **linzen** met koud water af in een zeef en laat uitlekken.



3. Boter kruiden

Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Smelt 1,5el boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **helft van de kruidenmix**, de knoflook en een snuf zout toe en verwarm ca. 30sec. Schenk de kruidenboter in een kom en zet opzij, maak de pan niet schoon. Snij de **worsten** in kleine stukken.



4. Saus maken

Pak een staafmixer maak een gladde saus van de **paprika**, de **walnoten**, 1el honing, 50ml water, 2el azijn en een snuf peper. Verhit opnieuw de boterpan zonder extra vet op hoog vuur en bak de **worst** 4-5min, tot ze goudbruin zijn. Voeg de **linzen** en de **saus** toe en verwarm ca. 2min. Voeg een paar eetlepels water toe als de **saus** te dik wordt.



5. Afmaken en serveren

Snij het overgebleven stuk **paprika** in dunne reepjes. Verdeel **aubergines** en **linzensaus** over de borden. Bedruppel met **kruidenboter** en garneer met de **paprika**.



6. Top tip

Als je van krokante toppings houdt kun je wat tortillachips over de aubergines strooien. Of ga voor de gezondere variant en gebruik een handvol nootjes, of zelfs popcorn – natuurlijk zonder boter of suiker.