



Ovengebakken aubergine met ei en feta met tomaten-quinoasalade



ca. 30min



2 personen

We roosteren wel vaker aubergines in de oven, maar niet op deze manier. Je bakt de plakken eerst voor en stapelt ze dan dakpansgewijs in een ovenschaal. Dan gaat er lekker veel feta, rode ui en verse kruiden over, waarna je het geheel goudbruin roostert. En dan zijn we er nog niet, want om het af te maken bak je in de laatste paar minuten een eitje mee.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 1 aubergine
- 10g verse peterselie
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 2 tomaten
- 50g feta ⁷
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 861kcal, vet 45.3g, koolhydraten 84.8g, eiwit 31.6g



1. Aubergine voorbakken

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 350ml licht gezouten water aan de kook voor de **quinoa**. Snijd de **aubergine** in plakken en leg ze dakpansgewijs in een ovenschaal of op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el olijfolie en bak 6-7min voor in de oven.



4. Aubergine roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** 1-2min. Voeg de **knoflook** toe en bak nog 1min. Neem de pan van het vuur en verkruimel de **feta** erboven. Roer de **dille** door de **topping** en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **topping** over de **aubergine** en rooster 5min in de oven.



2. Quinoa koken

Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



5. Eieren meebakken

Breek voorzichtig de **eieren** boven de **aubergine**. Bak ca. 6min in de oven, tot de **eieren** gestold zijn.



3. Groenten snijden

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Pluk en hak de **muntblaadjes** fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** ook fijn en bewaar apart van elkaar. Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Snijd de **tomaten** in blokjes.



6. Quinoa afmaken

Meng de **quinoa** met de **rest van de verse kruiden**, de **tomaten** en 1el olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de **aubergine** met de **quinoa**.