



Low Carb: Mediterrane linzenschotel

met tijm en feta



ca. 50min



2 personen

Het is weer tijd om jezelf en je geliefden te verwennen met een heerlijke maaltijd: courgette, tomaten en linzen vormen met een aubergine-olijvensaus de perfecte basis voor een lekkere ovenschotel. Je maakt 'm af met verse plakjes aubergine en nog wat feta - perfect! En het allerbeste: je hebt alleen een ovenschaal en een zeef nodig, dus die afwas is ook zo gedaan. Smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 blik linzen
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 5g verse tijm
- 1x Mediterrane aubergine-olijvensaus
- 50g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- zeef
- aluminiumfolie

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 496kcal, vet 29.5g, koolhydraten 37.3g, eiwit 17.7g



1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer en pel de **ui** en snijd 'm in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in stukjes van ca. 2cm. Doe de **ui** en **courgette** in een ovenschaal en meng met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rooster minstens 8min in de oven, of tot je bij stap 4 bent aangekomen.



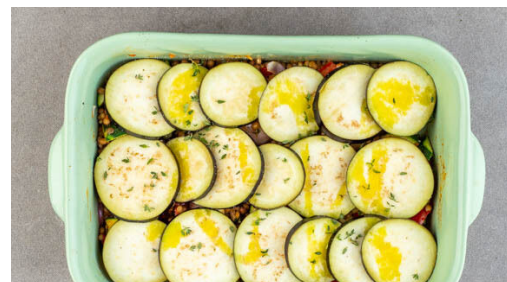
4. Ingrediënten mengen

Voeg de **aubergine-olijvensaus** samen met de **linzen**, **tomaten**, **knoflook** en de **helft van de tijm** toe aan de ovenschaal en meng met de **ui** en de **courgette**.



2. Aubergine snijden

Snijd de **aubergine** in dunne plakken van ca. 0,5cm.



5. Ovenschotel bakken

Verdeel de **aubergine** gelijkmatig over de **groente**, kruid met een snuf zout en besprenkel met 1el olijfolie. Bestrooi de **aubergine** met de **rest van de tijm**, dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en bak ca. 15min in de oven.



3. Ovenschotel voorbereiden

Spoel de **linzen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Snijd de **tomaat** in stukjes. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Rits de **tijmblaadjes** van de takjes.



6. Feta toevoegen

Verkruimel de **feta**. Verwijder de aluminiumfolie na ca. 15min, bestrooi de **linzenschotel** met de **feta** en rooster nog ca. 15min in de oven, of tot je de gewenste bruining hebt bereikt. Verdeel de **linzenschotel** over borden en serveer.