



Ovengroente met ansjovis-harissasaus

met kruidige rijst en pijnboompitten



30-40min



2 personen

Vandaag draai je een bijzonder, origineel en lekker gerecht in elkaar. Als basis rooster je plakken aubergine en paprikareepjes in de oven, want iedereen weet dat geroosterde groente nu eenmaal beter smaakt. Vervolgens til je het gerecht naar een nog hoger niveau door de groente te mengen met een heerlijke tomatensaus met harissa, ansjovis en granaatappelextract. Portie luchtige rijst met verse kruiden erbij en smullen maar!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 grote aubergine
- 1 paprika
- 15g pijnboompitten
- 1 blikje MSC-ansjovis in olie ¹
- 200g tomatenpassata
- 1 zakje harissapasta
- 1 zakje granaatappel extract
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl honing of suiker
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

Vis (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 717kcal, vet 33.6g, koolhydraten 88.0g, eiwit 15.7g



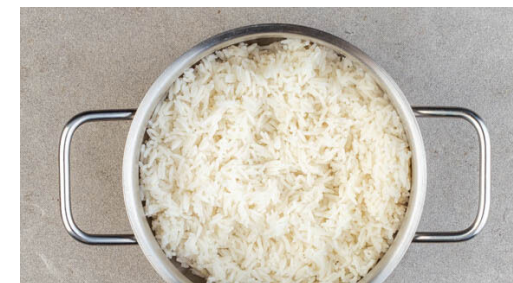
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml water aan de kook voor de **rijst**. Snijd de **aubergine** in ca. 0,5cm dikke plakken. Halveer de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in dunne repen.



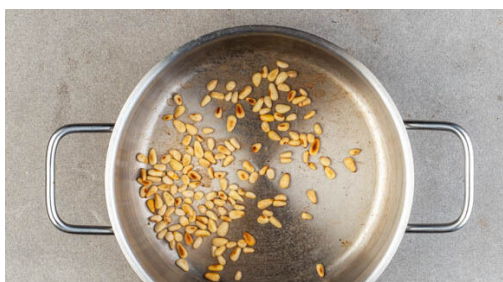
2. Groente roosteren

Verdeel de **groente** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Bak de **groente** 20-24min in de voorverwarmde oven tot ze gaar en mooi bruin zijn.



3. Rijst koken

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 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Pijnboompitten roosteren

Verhit een middelgrote, droge kookpan op middelhoog vuur en bak de **pijnboompitten** in 2-4min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep ze uit de pan en zet opzij.



5. Saus koken

Verhit dezelfde kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ansjovis** toe en bak ze in 2-4min zacht. Druk met een spatel een beetje plat zodat er een soort **ansjovispasta** ontstaat. Voeg de **tomatenpassata**, **harissapasta**, **granaatappel extract** en ½tl honing of suiker toe en roer goed door. Zet het vuur lager en laat de **saus** pruttelen tot de **ovengroente** klaar is.



6. Kruiden snijden

Hak de **dille** en **peterselie** grof. Meng de **ovengroente** voorzichtig met de **saus**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Roer kort voor het serveren de **gehakte kruiden** door de **rijst**. Serveer de **groente in saus** bovenop de **rijst** en bestrooi met de **pijnboompitten**.