



<650kcal: Geroosterde kimchi-aardappels

met aubergine, limoen en avocadosalade



30-40min



2 personen

In de Koreaanse keuken wordt kimchi bij praktisch elke maaltijd geserveerd. We snappen wel waarom, want deze gefermenteerde groenten zitten bomvol smaak. Vandaag verwerk je de kimchi in een smakelijke ovenmaaltijd met geroosterde aardappel en aubergine. Erbij een frizure avocadosalade met geraspte wortel en limoen.

Wat je van ons krijgt

- 1 potje kimchi
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 aubergine
- 1 zakje soja-sesamdressing ^{1,6,11}
- 1 onbehandelde limoen
- 1 wortel
- 1 avocado
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹
- 1 zakje sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 619kcal, vet 35.9g,
koolhydraten 63.6g, eiwit 10.2g



1. Kimchi snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Giet de **kimchi** boven een kom af in een zeef zodat je de **vloeistof** opvangt. Laat even uitlekken en hak de **kimchi** dan grof.



2. Groenten snijden

Snijd de **aardappels incl. schil** en de **aubergine** in blokjes van ca. 2cm breed. Verdeel de **aubergine, aardappels** en **kimchi** over een bakplaat met bakpapier.



3. Groenten roosteren

Meng de **kimchivloeistof** met **½ van de soja-sesamdressing**, 2el plantaardige olie, ½tl zout en een snuf peper. (De **rest van de dressing** gebruiken we hier niet.) Voeg toe aan de bakplaat en hussel alles goed om. Rooster het geheel in 30-35min goudbruin in de oven. Draai de bakplaat halverwege om en wentel de **groente** zodat alles gelijkmatig kan garen zodat alles gelijkmatig kan garen.



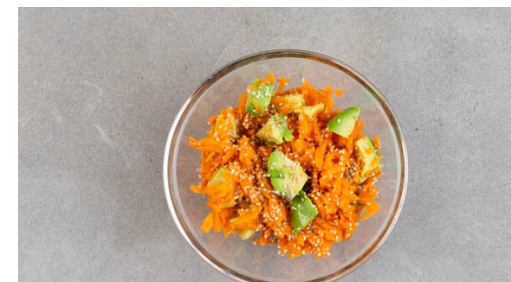
4. Limoen voorbereiden

Halveer de **limoen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



5. Salade voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Snijd het **vruchtvlees** kruislings in blokjes en schep het met een lepel uit de schil.



6. Salade afmaken

Schep de **wortelrasp** en de **avocado** om met **1tl limoensap**, de **sesam, sesamolie** en een snuf zout. Proef en voeg evt. meer zout en **limoensap** toe. Verdeel de **ovengroenten** over de borden en serveer met de **avocadosalade** en de **limoenpartjes**.