

DINNERLY



Malse aubergine met linzen op luchtige basmatirijst



ca. 45min



2 personen

In de oven ontstaan soms kleine wonderen. Neem bijvoorbeeld aubergines: als je ze bakt transformeert hun stevige vruchtvlees zich tot een heerlijk boterzachte en aromatische lekkernij. Wij maken deze gebakken groente vandaag met een saus van tomaat, linzen en rozijnen, op smaak gebracht met ras el hanout. We serveren het geheel op een bedje van luchtige basmatirijst.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 aubergines
- 25g rozijnen
- 1 rode ui
- 1 zakje ras el hanout
- 200g tomatenpassata
- 1 blik biologische linzen
- 200g biologische basmatirijst

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met middelgrote ovenschaal
- 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

Kan sporen van allergenen bevatten.

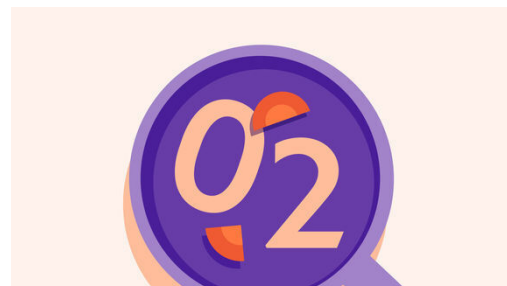
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 763kcal, vet 17.4g, koolhydraten 128.3g, eiwit 19.2g



1. Aubergine bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snij de **aubergines** in de lengte doormidden en snij dan een paar keer kruislings in het vruchtvlees. Wrijf de **aubergines** in met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en leg ze in een middelgrote ovenschaal. Zet de schaal in de oven, ook als die nog niet helemaal warm is. Bak de **aubergines** zodra de oven op temperatuur is nog ca. 15min.



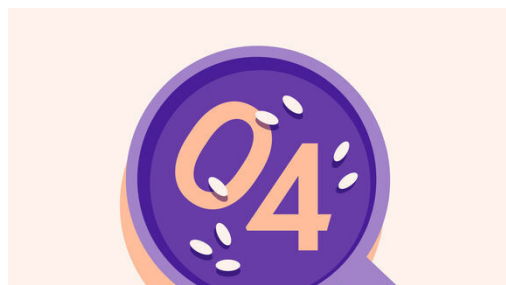
2. Ui snijden

Week de **rozijnen** in 200ml heet water. Pel de **ui** en snipper fijn. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



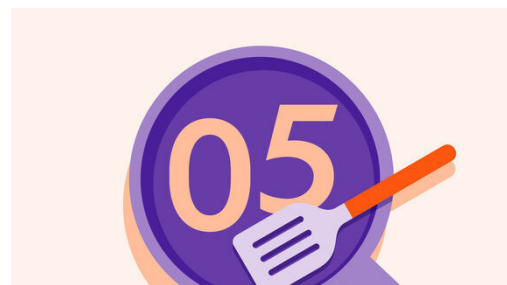
3. Saus opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** ca. 3min. Voeg de **kruidenmix** en knoflook toe en bak ca. 1min mee. Roer de **tomatenpassata**, **linzen mét vocht** en **rozijnen mét water** erdoor, kruid met een flinke snuf zout en laat 5-6min zachtjes koken.



4. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. 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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Aubergine garen

Haal de **aubergine** na 15min uit de oven, giet de **saus** erover en bak nog 15-20min, tot de **aubergine** helemaal zacht is. Serveer de **aubergine** met **linsensaus** op de **rijst**.



6. Zachte kern

Het is belangrijk dat de aubergine echt lekker zacht wordt, want dan smaakt hij het best. Als hij nog stevig is kan hij namelijk wat bitter zijn. Let er dus op dat je de aubergine lang genoeg in de oven laat garen.