

DINNERLY



Low carb aubergine met vegan bolognese met spinziesalade



ca. 50min



2 personen

Een low carb-gerecht waarin Marokkaanse smaken gecombineerd worden met een Italiaanse klassieker? Lekker! Je kruidt aubergine met Noord-Afrikaanse kruidenmix en bakt 'm lekker zacht in de oven. Terwijl de aubergine gaart bak je vegan gehakt en tomatensaus tot een bolognese die je op de groente serveert. Nog wat vegan topping van Willicroft over de aubergine smelten en een frisse spinaziesalade maken, en we zijn helemaal blij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote aubergine
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 200g vegan gehakt ¹
- 200g tomatenpassata
- 100g babyspinazie
- 75g Willicroft vegan geraspte topping

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ²

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- middelgrote koekenpan

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

ALLERGENEN

soja (1), sulfieten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 617kcal, vet 41.4g, koolhydraten 37.3g, eiwit 19.7g



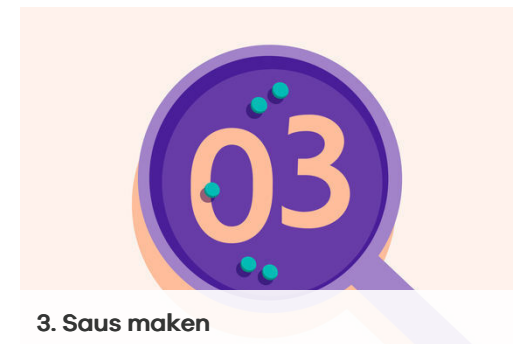
1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer de **aubergine** en snij 'm kruislings diep in. Leg in een ovenschaal, bedruppel met 1el olijfolie en bestrooi met de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf zout. Rooster de **aubergine** 40-45min in de oven tot ie heel zacht is.



2. Vegan gehakt rullen

Pel 2 tenen knoflook en snij ze fijn. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de knoflook ca. 1min, voeg het **vegan gehakt** toe en bak in 4-5min rul. Breek het hierbij met een spatel in kleinere stukjes.



3. Saus maken

Roer de **rest van de kruidenmix** en een flinke snuf zout door het **vegan gehakt** en bak ca. 1min. Giet de **tomatenpassata** erbij, breng aan de kook en laat 3-5min zachtjes inkoken. Zet dan het vuur lager en houd tot het serveren warm.



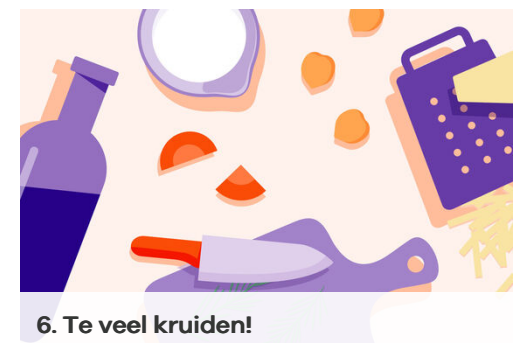
4. Spinaziesalade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2tl balsamicoazijn, een flinke snuf peper en zout en een snufje suiker. Schep de **spinazie** door de **dressing**.



5. Aubergine afmaken

Strooi de **geraspte topping** over de **aubergine** en zet nog een paar minuten in de oven, tot de **topping** gesmolten is. Leg de **aubergine** op borden, schep de **bolognesesaus** erop en serveer met de **spinaziesalade**.



6. Te veel kruiden!

Je houdt na het koken vaak verse kruiden over. Heb je nog wat basilicum of peterselie liggen die je niet meer gaat gebruiken? Hak wat van de kruiden grof (basilicum zonder steeltjes, peterselie met) en roer tijdens het koken door de bolognese. Heerlijk!