



Marokkaanse gegrilde aubergines

met linzenstoof en rucolasalade



30-40min



2 personen

Linzen zijn een uitstekende bron van proteïne en ze zijn ook nog eens vullend, gezond en lekker. Een ideale vleesvervanger dus. Je maakt er een kruidige stoof van en serveert ze met boterzacht gegrilde aubergines, een pittige rucolasalade en volle yoghurt.

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik groene linzen
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje ras el hanout
- 1x rucola
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje gedroogde abrikozen ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- bakkwast
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 645kcal, vet 15.2g, koolhydraten 81.0g, eiwit 35.4g



1. Aubergines voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (evt. met de grill aan). Snijd de **aubergines** in de lengte doormidden. Snijd een ruitvormig patroon in het **vruchtvlees**. Leg de **auberginehelften** met het snijvlak omhoog op een bakplaat met bakpapier en bestrijk ze met olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Rooster de **aubergines** 15min in de oven.



4. Stoof maken

Giet de **linzen** in een zeef af en spoel ze om met koud water. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** en **knoflook** 2-3min. Voeg de **tomatenblokjes** met de **ras el hanout** toe en laat de **saus** 8-10min op middellaag vuur zachtjes sudderen. Roer de **linzen** erdoor en breng de **stoof** op smaak met peper en zout.



2. Aubergine roosteren

Keer na 15min de **aubergines** om en rooster nog 10-15min in de oven tot het **vruchtvlees** goudbruin en zacht is. Zet de oven uit en houd de **aubergines** warm.



5. Salade aanmaken

Klop een **dressing** van 1-2tl olijfolie, 1tl azijn en een snuf peper en zout. Hussel de **rucola** vlak voor het serveren ermee om.



3. Smaakmakers snijden

Pel en hak de **ui** en de **knoflook** fijn.



6. Serveren

Leg de **auberginehelften** op de borden en verdeel de **linzen-tomatenstoof** erover. Besprenkel met de **yoghurt** en bestrooi met de **abrikozenstukjes**. Serveer de **aubergines** met de **rucolasalade**.