

DINNERLY



Gegrilde aubergines uit de oven met quinoa en tomatensalade



ca. 30min



2 personen

Lang leve de aubergine! Hij kan op allerlei manieren bereid worden en is altijd lekker. Vandaag roosteren we deze donkerpaarse groente in de oven waardoor hij zowel zacht als een beetje knapperig wordt. We serveren er ook quinoa, een frisse salade en een yoghurtdip bij. Heel lekker en heel voedzaam.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 3 tomaten
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 150g quinoa
- 2 aubergines
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

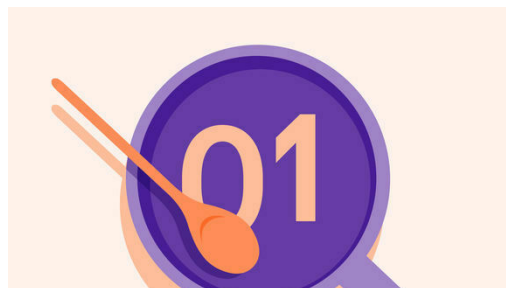
Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een citroenhelft, draai de vork de ene kant op en de citroen de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

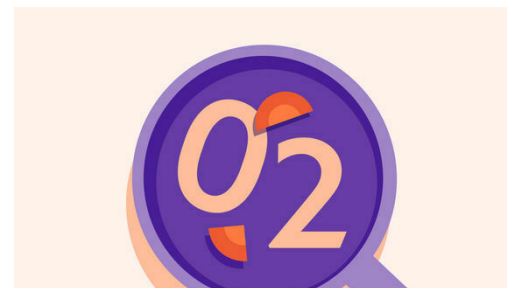
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 697kcal, vet 33.9g, koolhydraten 85.1g, eiwit 18.9g



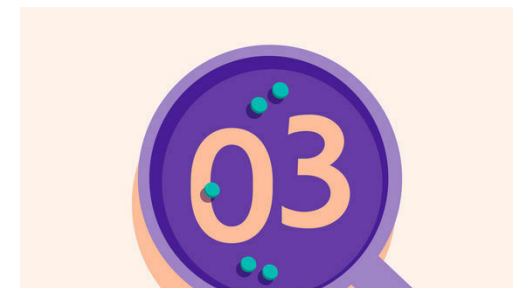
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in partjes van ca. 1cm dik. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne halve ringen. (Tip: Als je niet zo van rauwe ui houdt, kun je de **ringen** even in heet water leggen.) Rasp de **citroenschil** en pers het **citroensap** uit.



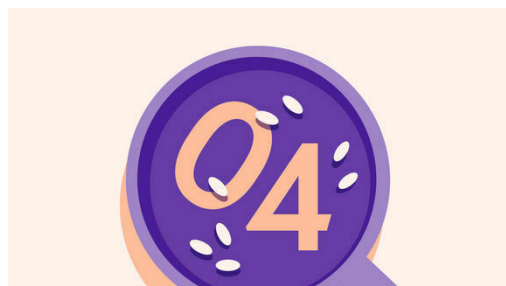
2. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



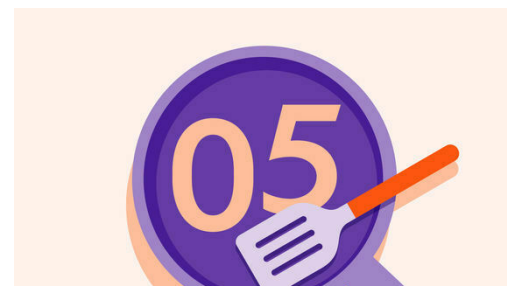
3. Aubergine roosteren

Snij de **aubergines** elk in de lengte in 3 dikke plakken. Snij ondiepe ruiten in de snijvlakken (zie de foto). Leg op een bakplaat met bakpapier en meng met de **helft van de kruidenmix**, 2-3el olijfolie en 1/2tl zout. Leg er 1 ongepelde teen knoflook bij. Rooster de **aubergine** 18-20min in de oven tot de stukken van binnen zacht en van buiten een beetje knapperig zijn. Draai af en toe om.



4. Yoghurdip maken

Druk de geroosterde knoflook uit de schil en prak met een vork. Roer de knoflook door de **yoghurt** en breng op smaak met wat peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Maak een **dressing** van 1-2el **citroensap**, 2-3tl olijfolie, 1/2tl zout en 1/2tl suiker. Meng de **dressing** met de **tomaten** en **ui**. Roer naar smaak **citroenrasp** en nog wat **kruidenmix** door de **quinoa**. Verdeel de **quinoa**, de **aubergines** en de **salade** over de borden en serveer met de **yoghurdip**.



6. Say cheese

Aubergine gaat heel goed samen met zachte geitenkaas. Kijk of je nog wat kaas hebt liggen, snij het in stukjes en roer ze door de yoghurt dip.