

DINNERLY



Aubergine in ansjovissaus met zachte rijst en amandelen



30-40min



2 personen

Aubergine is zo'n veelzijdige groente. Je kunt 'm roosteren, stomen, opbakken, pureren – noem maar op. Vandaag bereiden we de aubergine lekker makkelijk in de oven en daarna wentelen we 'm door een snelle maar heerlijke mediterrane saus met ansjovis. Erbij serveer je lekkere spinazie, krokant amandelschaafsel en zachte rijst. Creatief, verrassend en oh-zo-lekker: helemaal Dinnerly.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 grote aubergine
- 25g amandelschaafsel ²
- 1 blikje MSC-ansjovis in olie ¹
- 1x Mediterrane aubergine-olijvensaus
- 50g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- bakkwast

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

ALLERGENEN

Vis (1), Noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 749kcal, vet 43.3g, koolhydraten 71.3g, eiwit 17.2g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 240°C (200°C hetelucht). Breng 300ml 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 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.



2. Aubergine roosteren

Halveer de **aubergine** in de lengte en kerf de snijvlakken kruislings in. Leg de **auberginehelften** op een bakplaat met bakpapier, bestrijk elk met 1el olijfolie en kruid met flink wat peper en zout. Rooster de **aubergine** 20-30min in de oven tot ie zacht en goudbruin is.



3. Amandelen roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met ½el olijfolie en rooster het **amandelschaafsel** in 2-4min goudbruin. **Let op:** het kan snel verbranden. Schep uit de pan, kruid met een snuf zout en zet opzij. Pel 1 teen knoflook en hak fijn.



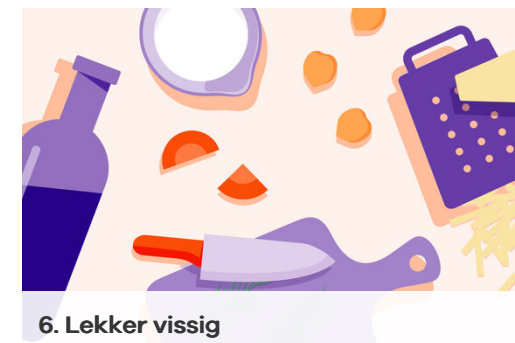
4. Saus bereiden

Verhit opnieuw 1el olijfolie in de pan (zie ook de tip in **stap 6**). Bak de knoflook en de **helft van de ansjovis** 1-2min op hoog vuur en druk daarbij de **ansjovis** uit elkaar met een spatel. Voeg de **mediterrane saus** en 1el water toe en roer door. Leg de **geroosterde aubergine** in de pan en wentel door de **saus**. Zet het vuur lager en laat ca. 5min zachtjes borrelen.



5. Afmaken & serveren

Roer de **spinazie** door de **saus** en kook tot de **blaadjes** geslonken zijn. Kruid met een snuf peper en zout. Verdeel de **rijst**, **aubergine** en **saus** over de borden en bestrooi met het **amandelschaafsel**.



6. Lekker vissig

Hou je wel van de ziltige smaak van ansjovis? Dan kun je in stap 4 ook de olie uit het blikje gebruiken in plaats van olijfolie. Hierdoor kan de saus wel snel aardig zout worden, dus proef goed voordat je extra zout toevoegt.