

# DINNERLY



## Moussaka met rijst en bechamelsaus



30-40min



4 porties

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g jasmijnrijst
- 1 grote aubergine
- 1 ui
- 500g varkensgehakt
- 1 courgette
- 2 blikjes biologische tomatenpuree
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje kaneel

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 250ml melk <sup>2</sup>
- 1el boter <sup>2</sup>
- 1el bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- olijfolie

## KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote kookpan
- kleine kookpan
- maatbeker
- garde
- zeef

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

## KOOKTIP

Is de moussaka iets te waterig? Zet het vuur hoger en laat water verdampen tot de moussaka de consistentie van tomatensaus heeft.

## ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 744kcal, vet 31.6g, koolhydraten 76.3g, eiwit 38.0g



### 1. Rijst koken

Breng 600ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote 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.



### 2. Aubergine voorgaren

Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en voeg de **aubergine** toe. **Aubergine** absorbeert eerst de olie en laat die weer los als hij zacht wordt – schep de **aubergine** op dat punt uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



### 3. Gehakt & courgette bakken

Verhit de kookpan opnieuw op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** in 2-3min glazig. Verhoog het vuur, voeg het **gehakt**, de knoflook, ½tl zout en een flinke snuf peper toe en bak het **gehakt** in 3min rul. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Voeg de **courgette** toe aan de pan en bak 3min mee.



### 4. Stoof koken

Voeg de **aubergine**, **tomatenpuree**, **kruidenmix** en de **helft van de kaneel** toe en bak 2-3min totdat het goed geurt. Voeg 600ml water toe en breng aan de kook. Zet dan het vuur laag tot middelhoog en laat de pan tot het serveren zacht sudderen.



### 5. Bechamelsaus maken

Smelt 1el boter in een kleine kookpan op laag vuur. Roer met een garde 1el bloem door de boter tot een pasta ontstaat, laat 2-3min rustig garen. Voeg dan beetje voor beetje 250ml melk toe. Breng de **sous** aan de kook en laat min. 5min zacht koken, roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de rijst over de borden, schep de **moussaka** erbij en serveer met de **sous**.



### 6. Snelle ovenschotel

De restjes van dit gerecht lenen zich perfect voor een ovenschotel: leg de rijst in een ingevette ovenschaal. Verdeel er een laag bechamelsaus over, dan de moussaka en wederom een laag bechamelsaus. Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) en bak de schotel 15-20min tot de bechamel goudbruin is.