



XXL: Moussaka gehaktpannetje

met courgette, bechamel en Griekse salade



ca. 30min



2 personen

Vandaag doen we het lekker XXL! Want of je nou met de hele familie aan tafel gaat, of een etentje hebt gepland met vrienden, of gewoon een paar dagen vooruit wilt koken voor jezelf - onze dubbele portie maakt het mogelijk. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 400g jasmijnrijst
- 1 grote aubergine
- 1 courgette
- 1 ui
- 500g varkensgehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje kaneel
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje gedroogde munt
- 1 komkommer
- 50g feta ⁷
- 1 zakje zwarte olijven
- 200ml bechamel ^{1,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Kooktip

Met dit recept maak je 4 porties.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 889kcal, vet 35.9g, koolhydraten 103.3g, eiwit 39.0g



1. Rijst koken

Breng in een middelgrote kookpan 800ml licht gezouten water aan de kook. 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.



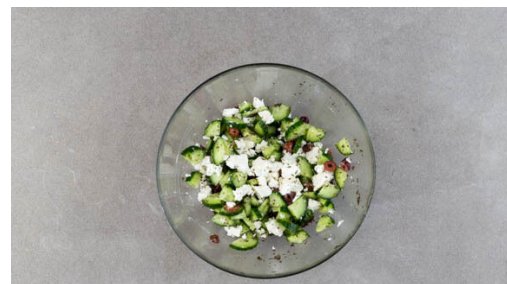
4. Courgette garen

Schenk 200ml heet water in de pan. Breng aan de kook en laat de vloeistof in 4-6min op middellaag vuur inkoken, tot de **courgette** gaar is. Voeg evt. een beetje water toe als het geheel te droog wordt. Breng op smaak met peper en zout.



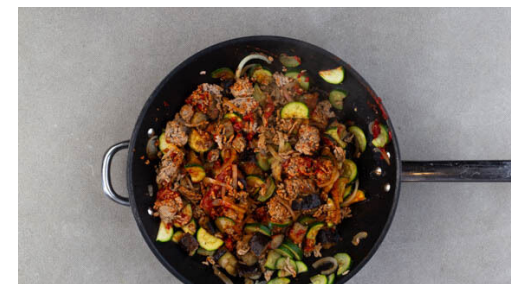
2. Aubergine voorgaren

Snijd de **aubergine** in blokjes van 2-3cm. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **aubergine** met ½tl zout in 6-10min zacht. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en in dunne plakjes. Halveer en pel de **ui** en snijd 'm in dunne reepjes.



5. Salade maken

Klop een **dressing** van de **helft van de munt**, 1el olijfolie, ½el azijn, een flinke snuf suiker en een snuf zout. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden, snijd in plakjes en meng met de **munt**dressing. Verkruiemel de **feta** erboven en schep de **olijven** erdoor.



3. Gehakt & courgette bakken

Voeg de **courgette**, de **ui** en het **gehakt** toe aan de pan en roerbak ca. 3min op medium tot hoog vuur. Voeg de **kruidenmix**, de **helft van de kaneel** en de **tomatenpuree** toe en bak nog 2-3min.



6. Bechamelsaus opwarmen

Verwarm de **bechamel** in een kleine kookpan op laag tot medium vuur, roer regelmatig. Schep de **rijst** op borden en verdeel het **courgette-gehakt**pannetje erover. Besprenkel met de **bechamel** en serveer met de **salade**.