

DINNERLY



Low carb auberginesoep met gehaktballen en romige feta



30-40min



2 personen

Heb je wel eens geroosterde groentesoep gegeten? Nee, we roosteren de soep niet, maar we zetten de aubergines en tomaten in de oven voordat we ze pureren. Zo krijgt de soep een heerlijk vol aroma. En daarbovenop serveren we heerlijke zelfgemaakte gehaktballen. Mmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 aubergines
- 2 tomaten
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 250g varkensgehakt
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 50g feta¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- waterkoker
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- staafmixer

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

ALLERGENEN

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 589kcal, vet 42.6g, koolhydraten 21.6g, eiwit 33.1g



1. Groente grillen

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – zet evt. de grillfunctie aan. Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 2cm. Snij de **tomaten** in grote stukken. Pel 1 teen knoflook en halveer. Meng alles op een bakplaat met bakpapier met de helft van de kruidenmix, 2el olijfolie en een flinke snuf zout. Grill de **groente** 12-15min in de oven, tot ze donker worden.



2. Gehaktballen voorbereiden

Pel nog 1 teen knoflook en snij fijn. Meng het **gehakt** met de **rest van de kruidenmix**, de fijngesneden knoflook, een flinke snuf zout en een snuf peper en rol er **6-8 ballen** van.



3. Gehaktballen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gehaktballen** in 10-12min rondom goudbruin en gaar. Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker of kleine kookpan.



4. Soep maken

Doe de **geroosterde groente**, het **bouillonpoeder** en 400ml van het gekookte water in een middelgrote kookpan. Breng aan de kook en laat ca. 5min zachtjes koken. Pak een staafmixer en pureer de **soep** fijn. Proef en breng op smaak met peper en zout. Voeg meer heet water toe als je de **soep** graag wat dunner hebt.



5. Afmaken en serveren

Verkruimel de **feta** met je vingers of een vork. Serveer de **gehaktballen** op de **soep** en strooi de **feta** erover.



6. Groene garnering

Heb je een plantje basilicum, munt of peterselie staan? Pluk dan een paar blaadjes en garneer je soep ermee. Dat smaakt goed en ziet er nog mooi uit ook.