

DINNERLY



Low carb aubergine met bolognese met spinziesalade



ca. 50min



2 personen

Een low carb-gerecht waarin Marokkaanse smaken gecombineerd worden met een Italiaanse klassieker? Ja graag! Je kruidt aubergine met een bijzondere Noord-Afrikaanse kruidenmix en bakt 'm lekker zacht in de oven. Terwijl de aubergine gaart bak je gehakt en tomatensaus tot een hartige bolognese die je op de groente serveert. Nog wat kaas over de aubergine smelten en een frisse spinaziesalade maken, en we zijn helemaal blij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote aubergine
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 250g rundergehakt
- 200g tomatenpassata
- 100g babyspinazie
- 100g jonge geraspte kaas ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ²

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- middelgrote koekenpan

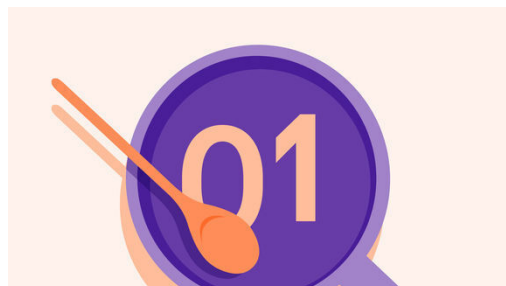
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (1), sulfieten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

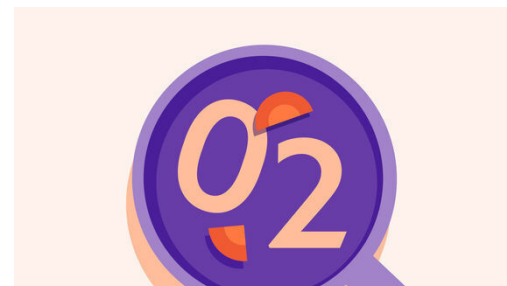
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 771kcal, vet 58.8g, koolhydraten 20.9g, eiwit 40.0g



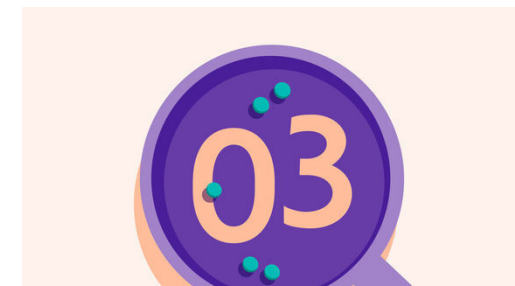
1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer de **aubergine** en snij 'm kruislings diep in. Leg in een ovenschaal, bedruppel met 1el olijfolie en bestrooi met de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf zout. Rooster de **aubergine** 40-45min in de oven tot ie heel zacht is.



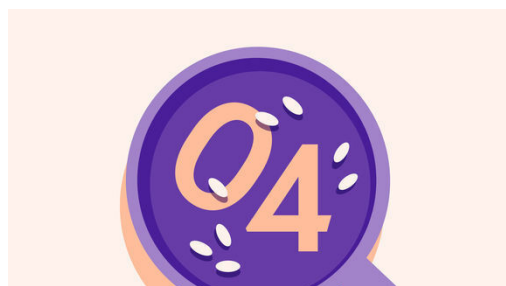
2. Gehakt rullen

Pel 2 tenen knoflook en snij ze fijn. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de knoflook ca. 1min, voeg het **gehakt** toe en bak in 4-5min rul. Breek het hierbij met een spatel in kleinere stukjes.



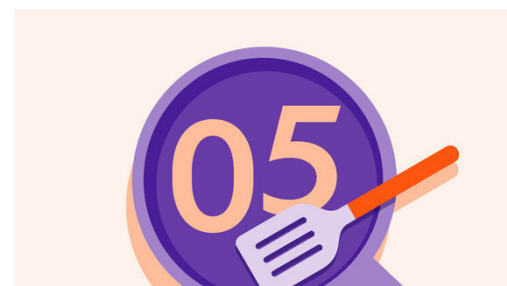
3. Saus maken

Roer de **rest van de kruidenmix** en een flinke snuf zout door het **gehakt** en bak ca. 1min. Giet de **tomatenpassata** erbij, breng aan de kook en laat 3-5min zachtjes inkoken. Zet dan het vuur lager en houd tot het serveren warm.



4. Spinaziesalade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2tl balsamicoazijn, een flinke snuf peper en zout en een snufje suiker (of wat honing). Schep de **spinazie** door de **dressing**.



5. Aubergine afmaken

Strooi de **kaas** over de **aubergine** en zet nog een paar minuten in de oven, tot de **kaas** gesmolten is. Leg de **aubergine** op borden, schep de **bolognesesaus** erop en serveer met de **spinaziesalade**.



6. Te veel kruiden!

Je houdt na het koken vaak verse kruiden over. Heb je nog wat basilicum of peterselie liggen die je niet meer gaat gebruiken? Hak wat van de kruiden grof (basilicum zonder steeltjes, peterselie met) en roer tijdens het koken door de bolognese. Heerlijk!