



Hartige aubergine-champignonstoof

met kokosrijst en verse kruiden



ca. 35min



2 personen

Ata dindin, een hartige Nigeriaanse stoof, is de inspiratie voor het gerecht van vandaag. De saus - gepureerd met gember, chilipeper en knoflook - brengt de in de oven geroosterde aubergines en champignons stevig op smaak. Geurige kokosrijst en verse koriander mogen niet ontbreken op dit feest, want wij weten het: hoe meer, hoe beter!

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 250g kastanjechampignons
- 5g verse tijm
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 200ml kokosmelk
- 150g basmatirijst
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 Thaise rode chilipeper
- 10g verse kruidenmix: koriander en platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 48.3g, koolhydraten 84.0g, eiwit 12.8g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aubergine** in blokjes. Borstel de **champignons** evt. schoon en leg ze met de **aubergineblokjes** en de **tijmtakjes** op een bakplaat met bakpapier. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en leg ze met de snijkant naar onder op de bakplaat. Leg de **ongepelde knoflook** onder de **paprika**.



2. Groenten bakken

Meng de **groenten** met 2el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak in 22-24min goudbruin in de oven. Schep de **groenten** halverwege de gaartijd om en neem de **paprika** en de **knoflook** uit de oven. Snijd de **paprika** in vieren, druk de **knoflook** uit de schil en doe beide in een hoge (maat)beker.



3. Rijst koken

Doe de **kokosmelk** met 200ml licht gezouten water in een kleine kookpan en breng aan de kook. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het **kokoswater** 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.



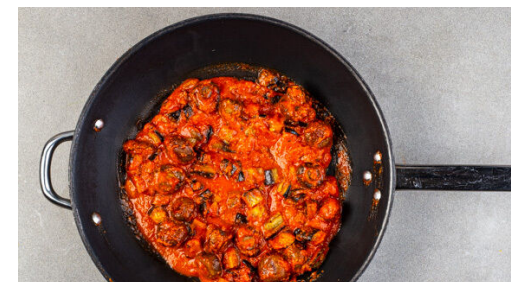
4. Ingrediënten voorbereiden

Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft** in fijne reepjes. Meng de **uireepjes** met 1el azijn en een snuf zout en zet opzij. Halveer de **rest van de ui**. Schil en hak de **gember** grof. Hak de **helft van de chilipeper of meer naar smaak** grof. Verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt.



5. Saus pureren

Doe de **uiparten**, de **gember**, de gehakte **chilipeper**, 2el olijfolie en 2el water bij de **paprika** en de **knoflook** in de hoge (maat)beker en pureer grof. Breng de **saus** op smaak met zout.



6. Saus koken

Laat de **saus** in een grote koekenpan op medium tot hoog vuur in ca. 5min indikken. Roer regelmatig en breng op smaak met zout. Hak de **koriander en peterselie incl. steeltjes** grof. Verwijder de **tijmtakjes** en roer de **ovengroenten** door de **saus**. Verdeel de **rijst** met de **groenten** over borden. Bestrooi met de **kruiden** en de **uireepjes**.