



Aziatische gebakken aubergines

met gemengde groenten en quinoa



20-30min



2 personen

Je wilt dat het veganistisch is, snel te bereiden en ook nog Aziatisch? Hier zijn onze pikante aubergines, op smaak gebracht met misopasta, sojasaus en gember en daarna in de oven gegaard. Bereid ondertussen de quinoa en de andere toppings. Graag gedaan.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 aubergine
- 150g quinoa
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 limoen
- 1 avocado
- 10g zwarte sesam ¹¹
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- bakkwast
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

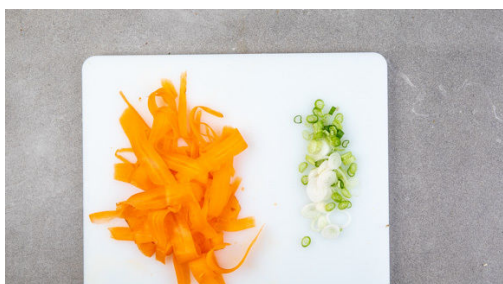
Voedingswaarde per portie

calorieën 600kcal, vet 22.1g, koolhydraten 83.3g, eiwit 19.2g



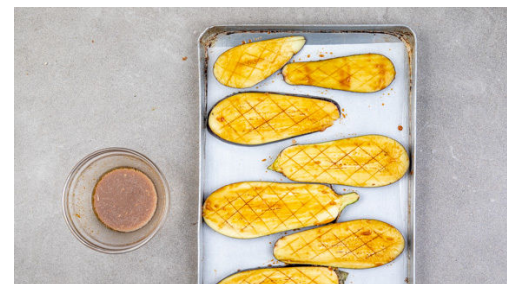
1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel de **knoflook** en schil de **gember** en rasp beide fijn. Meng de **misopasta** met **1/2tl knoflook**, **1-2tl gember**, de **helft van de sojasaus**, 1/2tl suiker, 1tl plantaardige olie en 1tl lichte azijn tot een **marinade**. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van ca. 0,5cm.



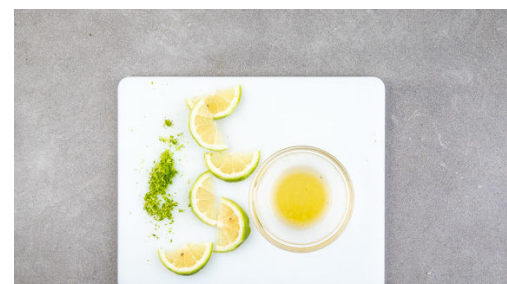
4. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** evt. en schaaft met een dunschiller of kaasschaaf in de lengte in dunne linten. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



2. Aubergine bakken

Leg de **aubergineplakken** op een bakplaat met bakpapier, snijd ze kruisgewijs in en bestrijk ze met de **marinade**. Bak ze 20-25min in de oven. Meng de **rest van de marinade** met 1-2el water en zet opzij.



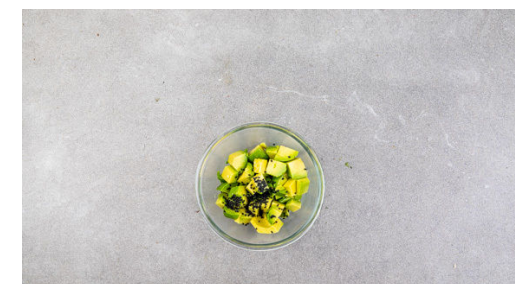
5. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn, pers dan **1 limoenhelft** uit, snijd de **andere helft** in parten. Klop een **dressing** van 1tl lichte azijn, **1-2tl limoensap**, 1-2el water, 1/2tl suiker en een snuf zout. Meng de **wortellinten** met de **dressing**.



3. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



6. Avocado snijden

Snijd de **avocado** doormidden en verwijder de pit. Schep het **vruchtvlees** uit de schil en snijd het in blokjes. Meng met **1el limoensap** en de **sesam**. Serveer de **quinoa** met de **aubergine**, **wortellinten**, de **bosui**, **avocadoblokjes**, de **spinazie** en de **rest van de marinade**. Bestrooi met de **limoenrasp**.