



Auberginecaponata met ricotta

met courgette en geroosterde amandel



ca. 40min



2 personen

Caponata is een Siciliaanse klassieker uit de vegetarische keuken, waarvan er op het zonnige eiland ontelbare variaties bestaan. Altijd van de partij: aubergine en tomaat. Vandaag voegen we er courgette, selderij en verse peterselie aan toe, en we doen er - letterlijk - nog een schepje bovenop: romige, gebakken ricotta. De geroosterde amandelen zetten de kroon op dit Italiaanse hoogstandje.

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 1 courgette
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje ricotta ⁷
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 blikje tomatenpuree

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker

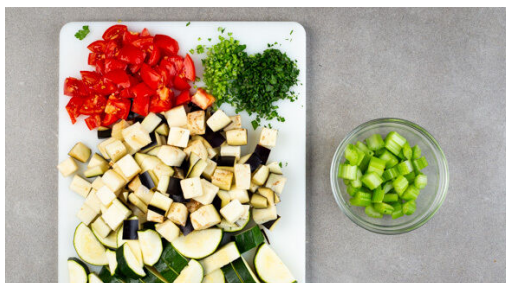
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), selderij (9), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 545kcal, vet 35.9g, koolhydraten 36.7g, eiwit 21.2g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aubergines** in blokjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **bleekselderij** in plakjes of blokjes. Snijd de **tomaten** in blokjes. Hak de **peterselieblaadjes -en steeltjes** apart van elkaar fijn.



4. Amandel roosteren

Verhit een droge kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet opzij.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **aubergine**, de **courgette** en de **bleekselderij** ca. 5min, tot de **aubergine** licht gebruind is. Pel de **ui** en **1 teen knoflook** en hak beide grof, voeg toe aan de pan en bak ca. 3min mee.



5. Groenten stoven

Voeg de **peterseliesteeltjes**, de **tomaten**, de **tomatenpuree**, 1tl suiker, 1tl balsamicoazijn en 100ml water toe aan de **groenten** in de pan. Breng op smaak met zout en peper. Laat het geheel op middellaag vuur 16-18min zachtjes koken, tot de **tomaten** uit elkaar beginnen te vallen en de **aubergines** gaar zijn.



3. Ricotta bakken

Laat de **ricotta** uitlekken en stort dan de **ricotta** in z'n geheel op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el olijfolie en bestrooi met een snuf zout en peper. Bak de **ricotta** 15-18min in de oven, tot het zacht en licht gebruind is.



6. Afmaken en serveren

Schep de **auberginestoof** op en verdeel de **ricotta** erover. Bestrooi met de **peterselieblaadjes** en het **amandelschaafsel**.