

DINNERLY



Aubergine met linzen op luchtige basmatirijst



ca. 45min



2 personen

In de oven ontstaan soms kleine wonderen. Neem bijvoorbeeld aubergines: als je ze bakt transformeert hun stevige vruchtvlees zich tot een heerlijk boterzachte en aromatische lekkernij. Wij maken deze gebakken groente vandaag met een saus van tomaat, linzen en rozijnen, op smaak gebracht met ras el hanout. We serveren het geheel op een bedje van luchtige basmatirijst.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 aubergines
- 25g rozijnen¹²
- 1 rode ui
- 1 zakje ras el hanout
- 200g tomatenpassata
- 1 blik linzen
- 150g jasmijnrijst

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el plantaardige boter
- zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met middelgrote ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 641kcal, vet 14.1g, koolhydraten 108.6g, eiwit 17.6g



1. Aubergine bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snij de **aubergines** doormidden en snij dan een paar keer kruislings in het vruchtvlees. Wrijf de **aubergines** in met 1el olijfolie en een flinke snuf zout, en leg ze in een middelgrote ovenschaal. Zet de schaal in de oven, ook als die nog niet helemaal warm is. Bak de **aubergines** zodra de oven voorverwarmd is nog ca. 15min.



2. Ui snijden

Week de **rozijnen** in 200ml heet water. Pel de **ui** en snipper 'm fijn. Pel 1 teen knoflook en snij ook fijn.



3. Saus opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige boter (of olijfolie) op middelhoog vuur. Bak de **ui** ca. 3min. Voeg dan de **kruidenmix** en knoflook toe en bak ca. 1min mee. Voeg de **tomatenpassata**, **linzen** **mét vocht** en **rozijnen mét water** toe, kruid met een flinke snuf zout en laat 5-6min zachtjes koken.



4. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water 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.



5. Aubergine garen

Haal de **aubergine** na 15min uit de oven, giet de **saus** erover en bak nog 15-20min, tot de **aubergine** helemaal zacht is. Serveer de **aubergine** met **linsensaus** op de **rijst**.



6. Zachte kern

Het is belangrijk dat de aubergine echt lekker zacht wordt, want dan smaakt hij het best. Als hij nog stevig is kan hij namelijk wat bitter zijn. Let er dus op dat je de aubergine lang genoeg in de oven laat garen.