

DINNERLY



Gegrilde aubergine uit de oven met quinoa en tomatensalade



ca. 30min



2 personen

Lang leve de aubergine! Hij kan op allerlei manieren bereid worden en is altijd lekker. Vandaag roosteren we deze donkerpaarse groente in de oven waardoor hij zowel zacht als een beetje knapperig wordt. We serveren er ook quinoa, een frisse salade en een yoghurtdip bij. Heel lekker en ontzettend voedzaam!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 150g quinoa
- 2 grote aubergines
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een citroenhelft, draai de vork de ene kant op en de citroen de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 653kcal, vet 28.9g, koolhydraten 79.7g, eiwit 18.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in partjes van ca. 1cm dik. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Rasp de **citroenschil** en pers het **citroensap** uit.



2. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef met warm water. 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.



3. Aubergine roosteren

Snij de **aubergines** elk in de lengte in 3 dikke plakken. Snij ondiepe ruiten in de snijvlakken (zie de foto). Leg op een bakplaat met bakpapier en wrijf in met de **helft van de kruidenmix**, 2el olijfolie en een ½tl zout. Leg er 1 ongepelde teen knoflook bij. Rooster 18-20min in de oven tot de plakken van binnen zacht en van buiten een beetje knapperig zijn. Draai af en toe om.



4. Yoghurdip maken

Druk de geroosterde knoflook uit de schil en prak met een vork. Roer de knoflook door de **yoghurt** en breng op smaak met een snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Klop een **dressing** van 1-2el **citroensap**, 2tl olijfolie, een ½tl zout en een ½tl suiker. Meng de **dressing** met de **tomaat** en **ui**. Roer naar smaak **citroenrasp** en de **rest van de kruidenmix** door de **quinoa**. Verdeel de **quinoa**, de **aubergine** en de **salade** over de borden en serveer met de **yoghurdip**.



6. Say cheese

Aubergine gaat heel goed samen met zachte geitenkaas. Kijk of je nog wat kaas hebt liggen, snij het in stukjes en roer ze door de yoghurt dip.