



<650kcal: Geroosterde aubergines met amandel

op boterbonen-aardappelpuree met knoflook



ca. 30min



2 personen

Soms zijn de eenvoudigste gerechten de grootste blikvangers. En smaakbommen. Zoals deze snelle en gemakkelijke traktatie: romige aardappelpuree met boterbonen en knoflook, ovengeroosterde aubergine, overgoten met een hartige tomatensaus en bestrooid met knapperig geroosterde amandelen. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 tenen knoflook
- 1 grote aubergine
- 25g amandelen ¹⁵
- 1 rode ui
- 250g cherrytomaten
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik biologische boterbonen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- dunschiller
- aardappelstamper
- bakkwast

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

Kooktip

Gebruik de rest van de bonen evt. in je volgende ovenschotel.

Allergenen

noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 575kcal, vet 23.6g, koolhydraten 71.3g, eiwit 16.3g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Schil de **aardappels** en snijd ze in stukken. Pel de **knoflook**. Voeg de **aardappels** en de **hele tenen knoflook** toe aan het kokende water en kook in 10-12min gaar.



4. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Halveer de **cherrytomaten**. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en fruit de **ui** in 2-3min glazig. Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze grof. Hak de **peterselieblaadjes** grof, hak de **steeltjes** fijn.



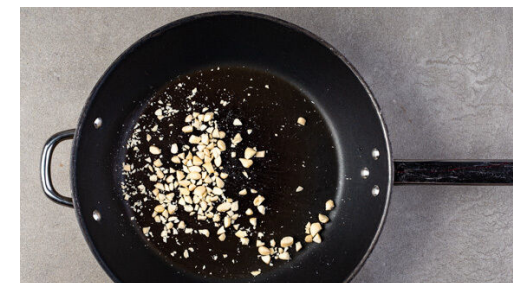
2. Aubergine roosteren

Snijd de **aubergine** in plakken en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bestrijk met 1el olijfolie en bestrooi met ½tl zout en een flinke snuf peper. Bak 18-20min in de oven, tot de **aubergineplakken** mooi gebruid en gaar zijn.



5. Tomatensaus koken

Voeg de **tomaten** en de **helft van het bouillonpoeder** met 80-100ml water toe aan de pan, leg een deksel op de pan en laat 2-3min zachtjes koken, tot de **tomaten** zacht zijn. Druk de **tomaten** plat en laat zonder deksel nog 2-3min sudderen. Breng op smaak met 1el balsamicoazijn en een snuf peper. Proef en voeg evt. meer azijn, peper en water toe.



3. Amandelen roosteren

Hak de **amandelen** grof. Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart.



6. Puree maken

Laat de **helft van de bonen** uitlekken in een vergiet. Schep **1 kopje kookwater** uit de pan en giet de **aardappels** af. Stamp de **aardappels incl. de knoflook** en de **bonen** tot een **puree**, voeg wat **kookwater** toe en breng op smaak met zout. Serveer de **puree** met de **tomatensaus** en de **aubergine**. Bestrooi met de **amandel**, de **peterselie** en de **munt**.