



Low carb: Aubergine met linzen-fetavulling

met een frisse komkommersalade



ca. 40min



2 personen

Weinig koolhydraten en heel veel smaak - dat is het idee achter dit verrukkelijke gerecht. Vandaag hebben we ons laten inspireren door de Griekse keuken: gebakken aubergine uit de oven met een vulling van linzen en feta en een handje munt ter garnering. Je serveert de aubergines met een frisse salade van komkommer, bosui en yoghurt. Genieten, het kan zo eenvoudig zijn...

Wat je van ons krijgt

- 1 grote aubergine
- 1 blik biologische linzen
- 100g feta ⁷
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 528kcal, vet 31.6g, koolhydraten 38.8g, eiwit 22.1g



1. Aubergine snijden

Verwarm de oven op de grillfunctie of met boven- en onderwarmte voor op 250°C. Halveer de **aubergine** in de lengte en snijd de snijvlakken kruislings in (zie foto).



2. Aubergine bakken

Leg de **aubergine** op een bakplaat, bedruppel met 2el olijfolie en wrijf rondom in met een snuf zout. Bak de **auberginehelften** met de snijvlakken naar beneden 6-9min in de oven. Draai ze vervolgens om en bak 6-9min verder tot ze zacht zijn.



3. Vulling voorbereiden

Spoel de **linzen** ondertussen af in een vergiet met koud water en laat uitlekken. Verkruiemel de **feta** met je vingers of een vork en meng de **helft van de feta** met de **linzen, kruidenmix** en een snuf peper en zout.



4. Ingrediënten snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte door vieren en vervolgens dwars in grove stukken. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pluk de **muntblaadjes** van de **steeltjes** en hak grof.



5. Aubergine vullen

Pureer het **auberginevruchtvlies** met een **vork**, verdeel de **linzen- fetavulling** over de **aubergines** en bak in ca. 5min knapperig en goudbruin in de oven.



6. Salade maken

Hussel de **komkommer** om in een grote kom met de **bosui, helft van de munt** en de **yoghurt**. Proef de **salade** en breng op smaak met peper en zout. Bestrooi de **aubergines** met de **rest van de feta** en de **rest van de munt** en serveer met de **salade** erbij.