



<650kcal: Marokkaanse aubergines

met linzen, rucola en yoghurt



30-40min



2 personen

Linzen hebben een heerlijk, nootachtig aroma en zijn ook nog eens vullend en gezond. Vandaag maak je er een kruidige stoof van en serveert ze met boterzacht gegrilde aubergines. Erbij yoghurt, gedroogde abrikozen en rucola. Dat wordt genieten!

Wat je van ons krijgt

- 2 grote aubergines
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik biologische groene linzen
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje ras el hanout
- 50g rucola
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 25g gedroogde abrikozen ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- bakkwast
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 502kcal, vet 20.7g, koolhydraten 61.2g, eiwit 18.8g



1. Aubergine voorbereiden

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven-/onderwarmte op 230°C. Snijd de **aubergines** in de lengte doormidden. Snijd een ruitvormig patroon in het **vrucht vlees**, snijd niet door de schil. Bestrijk de **auberginehelften** rondom met ca. 2tl olijfolie en leg ze met het snijvlak naar onderen op een bakplaat met bakpapier.



2. Aubergine bakken

Bak de **aubergines** 12-15min in de oven, tot de **schil** zachter is. Draai ze om, bestrooi met wat zout en bak nog eens 10-15min in de oven, tot het **vrucht vlees** goudbruin is. Zet de oven uit en houd de **aubergines** daarin warm.



3. Ui snijden

Pel de **ui** en de **knoflook** en hak beide fijn.



4. Stoof maken

Spoel de **linzen** met koud water af in een zeef af en laat uitlekken. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** en **knoflook** 2-3min. Voeg de **tomatenblokjes** en de **ras el hanout** toe en laat de **saus** 8-10min op middellaag vuur zachtjes sudderen. Roer de **linzen** erdoor en kruid de **stoof** met een snuf peper en zout.



5. Salade voorbereiden

Klop een **dressing** van 1tl olijfolie, 1tl azijn en een snuf peper en zout. Hussel de **rucola** vlak voor het serveren ermee om.



6. Afmaken en serveren

Leg de **auberginehelften** op de borden en verdeel de **linzen-tomatenstoof** erover. Besprenkel **elke helft** met ca. **1el yoghurt** en bestrooi met de **abrikozenstukjes**. Serveer de **aubergines** met de **rucolasalade**.