



Gebakken aubergine met chilipeper

op volkoren kokosnoedels met sinaasappel



20-30min



2 personen

Als je aubergine en chilipepers samen goudbruin bakt en die vervolgens met noedels, geraspte kokos, sappige sinaasappelpartjes, teriyakisaus, verse munt en aromatische koriander mengt, ontstaat er iets dat er niet alleen geweldig uit ziet, maar ook fantastisch smaakt!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote aubergine
- 2 rode uien
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1 chilipeper
- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 zakje kokosrasp
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 50ml teriyakisaus ^{1,2}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- vergiet

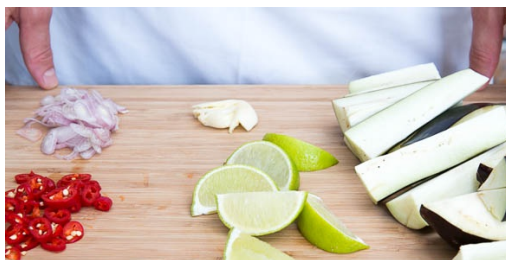
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 821kcal, vet 17.9g, koolhydraten 139.1g, eiwit 20.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aubergine** in parten van 2-3cm dik. Pel de **uien** en snijd ze in dunne ringen. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Snijd de **limoen** in parten en de **chilipeper** in dunne ringen. **Tip:** als je niet zo van pittig houdt verwijder dan de zaadlijsten en gebruik minder **chilipeper**



4. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Giet af in een vergiet en spoel met koud water. Pluk de **muntblaadjes** en snijd fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



2. Groente bakken

Meng de **aubergine** in een kom met de **knoflook**, de **ui**, de **chilipeper**, 1el plantaardige olie, 1tl azijn, ½tl suiker en een snuf peper en zout. Verdeel het geheel over een bakplaat met bakpapier en bak in 15-20min in de oven goudbruin.



5. Sinaasappel snijden

Schil de **sinaasappel** en verwijder daarbij ook het witte deel van de schil. Snijd het **vruchtvlees** dan voorzichtig tussen de witte delen uit. Pers de **rest van het sap** uit de overgebleven schil. **Tip:** om werk te besparen kun je ook **1 sinaasappel helft** in parten snijden en de **andere helft** uitpersen.



3. Kokosrasp roosteren

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **kokosrasp** in 2-3min goudbruin. **Let op,** de **kokosrasp** kan snel aanbranden.



6. Noedels mengen

Meng de **noedels** met het **sinaasappelsap**, de **teriyakisaus**, ca. $\frac{2}{3}$ van de **kokosrasp** en ca. $\frac{2}{3}$ van de **kruiden**. Schep de **noedels**, **aubergine** en **sinaasappel** op borden, bestrooi met de **rest van de kruiden** en de **rest van de kokosrasp** en geef de **limoenparten** erbij.