



Aziatische gebakken aubergines

met gemengde groente en quinoa



20-30min



2 personen

Je wilt dat het veganistisch is, snel te bereiden en ook nog Aziatisch? Hier zijn onze pikante aubergines, op smaak gebracht met misopasta, tamari-sojasaus en gember en daarna in de oven gegaard. Serveer met quinoa en andere toppings en smullen maar. Graag gedaan.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 25g misopasta ^{1,2}
- 25ml tamari-sojasaus ²
- 1 aubergine
- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 onbehandelde limoen
- 1 avocado
- 1 zakje sesam ³
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- bakkwast
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

Gluten (1), Soja (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

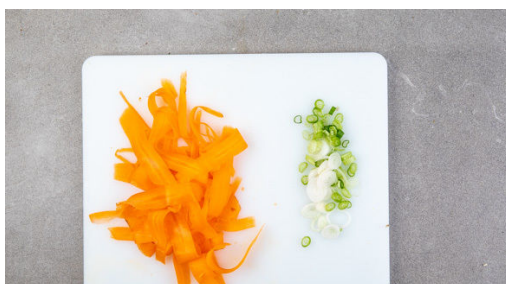
Voedingswaarde per portie

calorieën 600kcal, vet 22.1g, koolhydraten 83.3g, eiwit 19.2g



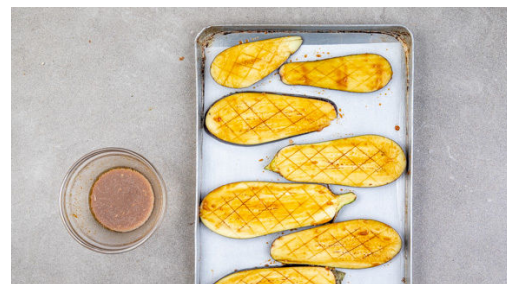
1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel de **knoflook** en schil de **gember** en rasp beide fijn. Meng de **misopasta** met **½tl knoflook**, **1-2tl gember**, de **helft van de sojasaus**, **½tl suiker**, **1tl plantaardige olie** en **1tl lichte azijn** tot een **marinade**. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van ca. 0,5cm.



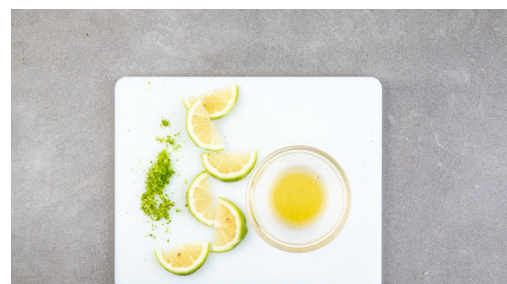
4. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en schaaft met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



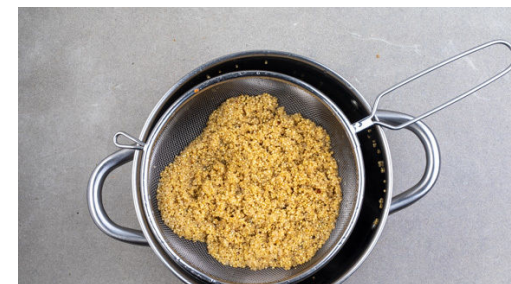
2. Aubergine bakken

Leg de **aubergine** op een bakplaat met bakpapier en snijd ze kruisgewijs. Bestrijk de **plakken** met de **marinade** en bak ze 20-25min in de oven. Meng de **rest van de marinade** met 1-2el water en zet opzij.



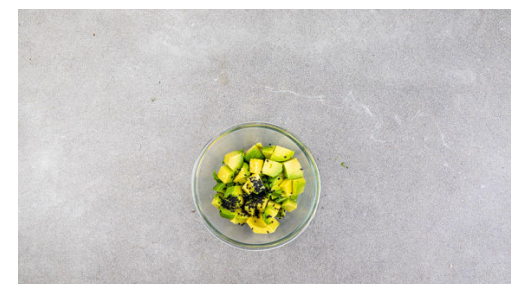
5. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Klop een **dressing** van 1tl lichte azijn, **1-2tl limoensap**, 1-2el water, **½tl suiker** en een snuf zout. Meng de **wortellinten** met de **dressing**.



3. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** met warm water goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 15-20min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



6. Avocado snijden

Halveer de **avocado** en wip de pit eruit. Snijd het **vruchtvlees** in de schil__ in de lengte en dan overdwars. Schep de **blokjes avocado** eruit met een lepel. Meng met **1el limoensap** en de **sesam**. Serveer de **quinoa** met de **aubergine**, **wortellinten**, de **bosui**, **avocablokjes**, de **spinazie** en de **rest van de marinade**. Garneer met de **limoenrasp** en serveer.