



Ovengebakken aubergine met ei en feta met tomaten-quinoasalade



ca. 30min



2 personen

We roosteren wel vaker aubergines in de oven, maar niet op deze manier. Je bakt de plakken eerst voor en stapelt ze dan dakpansgewijs in een ovenschaal. Dan gaat er lekker veel feta, rode ui en verse kruiden over, waarna je het geheel goudbruin roostert. En dan zijn we er nog niet, want om het af te maken bak je in de laatste paar minuten een eitje mee.

Wat je van ons krijgt

- 200g quinoa
- 1 aubergine
- 30g verse kruidenmix: dille, munt & peterselie
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 2 tomaten
- 1x feta ⁷
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat of ovenschaal
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 834kcal, vet 42.7g, koolhydraten 83.8g, eiwit 31.4g



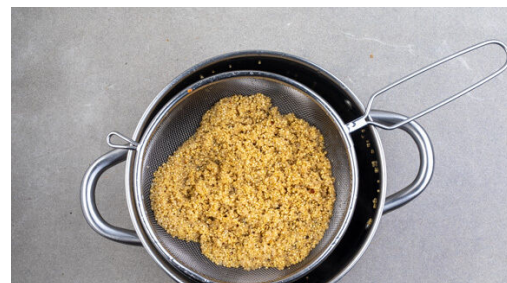
1. Aubergine voorbakken

Verwarm de oven voor op 250°C. Kook 450ml licht gezouten water in een kleine kookpan. Snijd de **aubergine** in plakken en leg ze dakpansgewijs in een ovenschaal of op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1-2el olijfolie en rooster 6-7min in de oven.



4. Aubergine roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** 1-2min. Voeg de **knoflook** toe en bak nog 1min. Neem de pan van het vuur en verkruimel de **feta** erboven. Roer de **dille** door de **topping** en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **topping** over de **aubergine** en rooster 5min in de oven.



2. Quinoa koken

Was de **quinoa** in een fijnmazig zeef en voeg het aan het kokende water toe. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **quinoa** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



5. Eieren meebakken

Breek voorzichtig de **eieren** boven de **aubergine**. Bak 4-6min in de oven, tot het **eiwit** gestold is.



3. Groenten snijden

Hak de **peterselie** en **dille** apart van elkaar fijn. Pluk en hak de **muntblaadjes** fijn. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Snijd de **tomaten** in blokjes.



6. Quinoa afmaken

Meng de **quinoa** met de **rest van de verse kruiden** en de **tomaten**. Breng op smaak met zout, peper en 1-2el olijfolie. Serveer de **quinoa** met de **aubergine**.