



Auberginesteak met knoflookdip

en geroosterde artisjokken en broccoli



30-40min



2 personen

Een "steak" waar menig vegetarisch hart sneller van gaat kloppen! Serveer deze gegrilde aubergine met een salade van geroosterde groenten en een aromatische dip van gebakken aubergine en knoflook. Met frisse citroen, geraspte kaas en verse peterselie voor een extra dosis vitamine C.

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1x broccoli
- 1 blik artisjokken
- 1 blik gemengde bonen
- 1 aubergine
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citroenpers
- 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 563kcal, vet 29.1g, koolhydraten 44.6g, eiwit 26.4g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Rasp de **citroenschil**, pers **1 citroenhelft** uit en snijd **de andere helft** in partjes. Snijd de **broccoli incl. steel** in roosjes. Giet de **artisjokken** af en halveer ze. Giet de **bonen** af. Snijd de **aubergine** in de lengte in **4 plakken**.



4. Kaas raspen

Rasp de **kaas** fijn. Hak de **peterselie incl. de steeltjes** grof. Maak een **dressing** van 1tl **peterselie** met 1el olijfolie, **1el citroensap**, **1tl citroenschil**, de **rest van de Griekse kruiden** en 1 snufje zout en peper. Meng de gebakken **broccoli**, de **artisjokken** en de **bonen** met de **dressing**.



2. Aubergine grillen

Wrijf de **aubergines** in met **de helft van de Griekse kruidenmix** en 1el olijfolie. Bak de **aubergines** in een hete grillpan (of een gewone koekenpan) aan beide kanten ca. 3min tot je een duidelijk grillpatroon ziet.



5. Dip bereiden

Haal de **kontjes van de aubergine** uit de oven en schep het zachte **vruchtvlees** eruit. Verwijder het velletje van de **knoflook** en pureer de **knoflook** met de **aubergine**, 1el mayonaise en 2-3el water in een hoge (maat)beker tot een romige **dip**. Voeg peper en zout naar smaak toe.



3. Groenten bakken

Verdeel de **broccoli** en de **artisjokken** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een snufje zout, peper en **Griekse kruidenmix**. Verdeel dit over de **ene helft** van de plaat. Leg de **aubergines** en de **ongepelde knoflook** op de **andere helft** en bak de **groenten** ca. 15min in de oven. Bak de **bonen** in de laatste 5min mee.



6. Serveren

Serveer de **auberginesteaks** met de **artisjokken** en **broccoli**. Garneer met de **kaas**, de **peterselie** en de **citroenpartjes**. Serveer met de **knoflookdip** en de **citroenpartjes**