

DINNERLY



Gegrilde aubergines uit de oven met quinoa en tomatensalade



ca. 30min



2 personen

Lang leve de aubergine! Hij kan op allerlei manieren bereid worden en is altijd lekker. Vandaag roosteren we deze donkerpaarse groente in de oven waardoor hij zowel zacht als een beetje knapperig wordt. We serveren er ook supergezonde quinoa, een frisse salade en een yoghurt dip bij. Heel lekker en heel voedzaam.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 3 tomaten
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 200g quinoa
- 2 aubergines
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

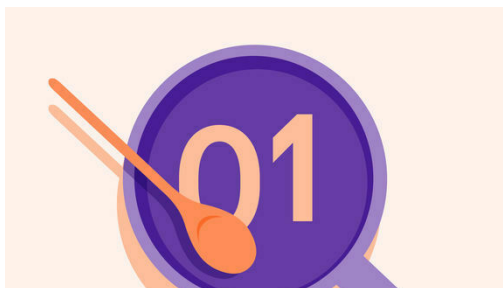
Als je geen citroenpers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een citroenhelft, draai de vork de ene kant op en de citroen de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

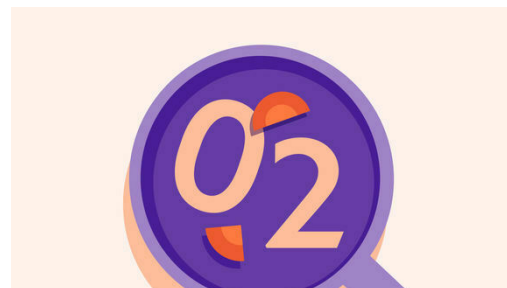
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 789kcal, vet 35.5g, koolhydraten 101.2g, eiwit 22.4g



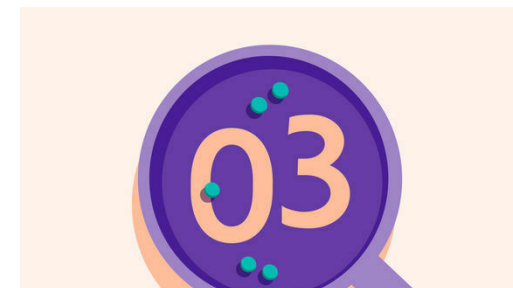
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snij de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snij het vruchtvlees in partjes van ca. 1cm dik. Pel de **ui**, snij deze doormidden en in dunne halve ringen. Rasp de **citroenschil** in een bakje en pers het **citroensap** in een ander bakje. Zet opzij. Pel 1 teen knoflook en snij deze in dunne plakjes.



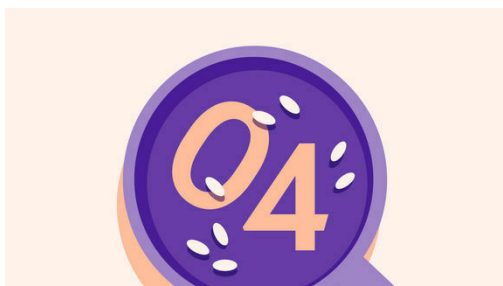
2. Quinoa koken

Breng in een kleine kookpan 450ml water met een snuf zout aan de kook. Spoel de **quinoa** in een zeef af met warm water. Laat de **quinoa** 10-12min zachtjes koken in de pan met deksel erop. Haal van het vuur en laat afgedekt in de pan staan.



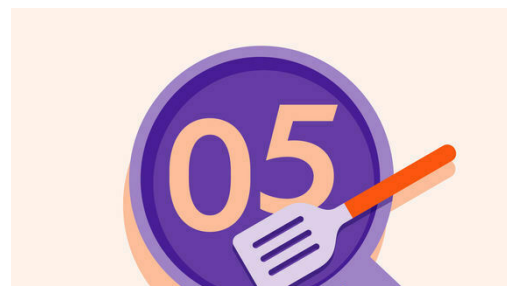
3. Aubergine roosteren

Snij de **aubergines** in de lengte in parten van ca. 1,5cm breed. Leg de **aubergine** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met er 2-3el olijfolie en 1/2tl zout. Rooster de **aubergine** 18-20min in de oven tot de groente van binnen zacht en van buiten een beetje knapperig is. Draai af en toe om.



4. Yoghurdip maken

Verhit 1el olijfolie in een kleine koekenpan. Bak de knoflook op middelhoog vuur 1-2min. Roer de knoflook door de **yoghurt** en breng op smaak met wat peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Maak een **dressing** van 1-2el **citroensap**, 2-3tl olijfolie, 1/2tl zout en 1/2tl suiker. Meng de **dressing** met de **tomaten** en **ui**. Roer naar smaak de **citroenrasp** door de **quinoa**. Verdeel de **quinoa**, de **aubergines** en de **salade** over de borden en zet samen met de **yoghurdip** op tafel.



6. Say cheese

Aubergine gaat heel goed samen met zachte geitenkaas. Kijk of je van een eerder recept nog wat geitenkaas hebt liggen, verkruimel een stuk en roer dit door de yoghurt dip.