



## Marokkaanse aubergines met yoghurt

met linzenstoof en rucola



30-40min



2 personen

Linzen zijn een uitstekende bron van proteïne en ze zijn ook nog eens vullend, gezond en lekker. Een ideale vleesvervanger dus. Je maakt er een kruidige stoof van en serveert ze met boterzacht gegrilde aubergines, een pittige rucolasalade en volle yoghurt.



## Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik groene linzen
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje ras el hanout
- 50g rucola
- 1 kuipje yoghurt <sup>7</sup>
- 25g gedroogde abrikozen <sup>12</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- bakkwast
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

### Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 406kcal, vet 13.0g, koolhydraten 54.0g, eiwit 17.6g



### 1. Aubergine voorbereiden

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven-/onderwarmte op 230°C. Snijd de **aubergines** in de lengte doormidden. Snijd een ruitvormig patroon in het **vruchtvlees**, snijd niet door de schil. Leg de **auberginehelften** met het snijvlak omhoog op een bakplaat met bakpapier en bestrijk ze met ca. 2tl olijfolie.



### 4. Stoof maken

Giet de **linzen** in een zeef af en spoel ze om met koud water. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** en **knoflook** 2-3min. Voeg de **tomatenblokjes** met de **ras el hanout** toe en laat de **saus** 8-10min op middellaag vuur zachtjes sudderen. Roer de **linzen** erdoor en breng de **stoof** op smaak met peper en zout.



### 2. Aubergine bakken

Bak de **aubergines** 12-15min in de oven, tot de **schil** zachter is. Bestrooi met wat zout en bak nog eens 10-15min in de oven, tot het **vruchtvlees** goudbruin is. Zet de oven uit en houd de **aubergines** daarin warm.



### 5. Salade voorbereiden

Klop een **dressing** van 1tl olijfolie, 1tl azijn en een snuf peper en zout. Hussel de **rucola** vlak voor het serveren ermee om.



### 3. Ui snijden

Pel en hak de **ui** en de **knoflook** fijn.



### 6. Afmaken en serveren

Leg de **auberginehelften** op de borden en verdeel de **linzen-tomatenstoof** erover. Besprenkel **elke helft** met ca. **1el yoghurt** en bestrooi met de **abrikozenstukjes**. Serveer de **aubergines** met de **rucolasalade**.