



Aubergine uit de oven met casarecce

Met tomaat, oude kaas en salade



Aubergine *



Tomaat *



Knoflookteen



Tomatenpassata



Geraspte oude kaas *



Casarecce



Veldsla, rucola & frisee *



Vers basilicum *



Totaal: 40-45 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Dit recept is geïnspireerd op melanzane alla parmigiana, een Italiaans ovensgerecht met aubergine in de hoofdrol. Hoewel vaak wordt gedacht dat parmigiana slaat op de herkomst van het gerecht of op de kaas, schijnt het eigenlijk te verwijzen naar de manier waarop de ovenschotel is opgebouwd: net als de latjes van de typisch Italiaanse raamluiken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, kom, ovenschaal, pan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **aubergine uit de oven met casarecce**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van ½ cm. Snijd de **tomaat** ook in plakken van ½ cm. Pers of snijd de **knoflook** fijn.



2 AUBERGINE BAKKEN

Besprenkel de **aubergine** met de helft van de olijfolie. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** 4 – 5 minuten per kant ★. Bestrooi met peper en zout.



3 SAUS MAKEN

Meng ondertussen in een kom de **tomatenpassata**, **knoflook**, zwarte balsamicoazijn, suiker en peper en zout naar smaak tot een saus.



4 IN DE OVEN

Vet een ovenschaal in met de overige olijfolie. Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek de saus met plakken **aubergine**. Verdeel hier vervolgens een laag **tomaat** over. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi met de **gerasppte oude kaas** en bak de aubergineschotel 20 – 25 minuten in de oven.



5 SALADE MAKEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **casarecce**, afgedekt, 13 – 15 minuten. Giet daarna af en meng met extra olijfolie naar smaak. Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn en peper en zout. Meng met de **veldsla**, **rucola & frisee**.



6 SERVEREN

Verdeel de **casarecce** over de borden en schep er de **aubergine** uit de oven op. Scheur de **verse basilicumblaadjes** klein en garneer er het gerecht mee. Serveer met de **salade**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpassata (g)	150	300	400	600	700	800
Geraspte oude kaas (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Casarecce (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Veldsla, rucola & frisee (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3255 / 778	571 / 136
Vet totaal (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,0
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	22,7	4,0
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,4	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

TIP: Je kunt de pasta in dit gerecht weglaten en er een knapperige ciabatta bij serveren om te dopen in de saus. Ook lekker als je het gerecht wel met pasta maakt!

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

★**TIP:** Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergineplakken ook grillen in plaats van bakken.