



GEGRATINEERDE AUBERGINE MET DUITSE BIEFSTUK

met zoete-aardappelpuree, geitenkaas en bieslook



HELLO EXTRA

Geniet van **Duitse biefstuk**
als extra.



Aubergine *



Knoflookteen



Paprikapoeder



Geraspte belegen
geitenkaas *



Zoete aardappel



Verse bieslook *



Rode paprika *



Duitse biefstuk *

Totaal: **40** min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Family

Eet binnen **5** dagen

Aardappels, vlees én groenten – een AVG-tje in een smaakvol nieuw jasje. Duitse biefstuk zit tussen een tartaar en een biefstuk in. Een tartaar bestaat uit fijn gemalen vlees, terwijl een Duitse biefstuk heel fijn gesneden wordt met een mes en daarna lekker gekruid. Bak 'm vooral niet te lang, hij mag rood zijn vanbinnen. De aubergine absorbeert de olijfolie als een spons: hoe meer olie je toevoegt, hoe zachter de aubergine wordt – het gerecht wordt dan wel calorierijker.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2x koekenpan, kleine kom, bakplaat met bakpapier en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **gegratineerde aubergine met Duitse biefstuk**.



1 AUBERGINE SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de zoete aardappel. Halveer de **aubergine** in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes van ½ cm dik. Verdeel over een bakplaat met bakpapier.



2 AUBERGINE BAKKEN

Pers of snijd de **knoflook** fijn. Meng in een kleine kom 1½ el olijfolie per persoon, het **paprikapoeder**, de **knoflook**, peper en zout. Bestrijk de **aubergine** met de kruidenolie ★. Bestrooi de **aubergineplakken** met de **geitenkaas** en bak 15 – 20 minuten in de oven, of totdat ze zacht en gaar zijn.



3 ZOETE AARDAPPEL KOKEN

Weeg ondertussen de **zoete aardappel** af, schil de **zoete aardappel** en snijd in grove stukken. Kook de **zoete aardappel** 10 minuten, afgedekt, in de pan met ruim water. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd of knip ondertussen de **bieslook** fijn. Snijd de **rode paprika** in blokjes.



4 DUITSE BIEFSTUK BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de **paprika** 7 – 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Verhit ½ el roomboter in andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** 2 – 4 minuten per kant. Bestrooi met peper en zout.



5 PUREE MAKEN

Stamp de **zoete aardappel** met een **aardappelstamper** tot een grove puree. Meng de helft van de **bieslook** en de roomboter erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel een scheutje melk toe om het geheel wat smeuijger te maken.



6 SERVEREN

Verdeel de **zoete aardappelpuree** over de borden en serveer met de gegratineerde **aubergine**, de **paprikablokjes** en de **Duitse biefstuk**. Garneer met de overige **bieslook**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

★ **TIP:** Door de plakken aubergine ruim te bestrooien met zout, worden ze sneller zacht in de oven. Veeg het zout er na het bakken wel af. Droogt de aubergine te snel uit? Besprenkel dan met wat extra olijfolie.

✳ **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer groente en vitamine C bevat dan de dagelijkse aanbeveling? Daarnaast bevat dit gerecht 50% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid calcium en is het rijk aan vezels.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) ✳	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen geitenkaas (g 3) 7) ✳	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse bieslook (g) ✳	2½	5	7½	10	12½	15
Rode paprika (st) ✳	½	1	1½	2	2½	3
Duitse biefstuk (st) ✳	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

✳ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4358 / 1042	519 / 124
Vet totaal (g)	58	7
Waarvan verzadigd (g)	24,0	2,9
Koolhydraten (g)	78	9
Waarvan suikers (g)	28,6	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	46	5
Zout (g)	1,5	0,2

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 33 | 2019