



# Langzaam gegaarde aubergine

Met granaatappel, feta en pittenrijst



## RAS EL HANOUT

Ras el hanout betekent zoveel als 'het beste van de winkel'. Het is een kruidenmengsel met sterke, warme smaken, en geeft smaak aan veel gerechten in de Arabische keuken.



Ras el hanout



Aubergine \*



Pittenmix



Surinaamse rijst



Granaatappel \*



Feta \*



Verse munt \*



Yoghurt-tahinsaus \*



Totaal: **45-50** min.



Veggie



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **5** dagen

In dit gerecht draait alles om de aubergine. Door deze groente langzaam te garen wordt hij fluweelzacht en zoet. De granaatappel zorgt niet alleen voor frisheid, maar maakt van dit gerecht een kleurrijk geheel. Dit gerecht met Arabische invloeden is perfect voor een warme zomeravond.



LEES ER ALLES OVER  
OP ONZE BLOG



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Kleine kom, aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, koekenpan en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **langzaam gegaarde aubergine**.



## 1 AUBERGINE GAREN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een kleine kom de olijfolie met de **ras el hanout** en breng op smaak met peper en zout. Halveer de **aubergines** in de lengte, snijd het vruchtvlees kruislinks in en besprenkel met de **ras-el-hanout-olie** ★. Pak de helften afzonderlijk in met aluminiumfolie, leg ze op een bakplaat en bak de **aubergines** 35 – 40 minuten in de oven ★★.



## 4 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Snijd ondertussen de **granaatappel** open en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil ★★ (let op: dit kan spetteren, pas op je kleding). Verbrokkel de **feta** en snijd de **verse munt** in reepjes.

★**TIP:** Wees niet zuinig met de olie. Wanneer je te weinig gebruikt, drogen de aubergines uit en worden ze taai in plaats van zacht.



## 2 PITTEN BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pittenmix** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 5 MENGEN

Meng de **rijst** met de geroosterde **pitten** en de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

★**TIP:** Heb je meer tijd? Bestrooi de auberginehelften dan van tevoren met zout, laat ongeveer een half uur intrekken en veeg ze daarna droog. Het zout trekt het vocht uit de aubergine, waardoor ze nog smaakvoller worden. Ook kun je ze 5 – 10 minuten langer in de oven garen, dan worden ze boterzacht.



## 3 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en garneer met de **munt**. Leg de **aubergine** erbij en garneer deze met de **feta** en de **granaatappelpitjes**. Serveer met de **yoghurt-tahinsaus**.

★**TIP:** Leg de granaatappelhelft met de open kant naar beneden in je handpalm en sla met een pollepel stevig op de schil. Laat de pitjes tussen je vingers door vallen en vang ze op in een kom. Kijk uit voor de spetters!

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|  | 1P         | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ras el hanout (tl)                         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Aubergine (st) *                           | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Pittenmix (g) (19) (22) (25)               | 10         | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Surinaamse rijst (g)                       | 85         | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Granaatappel (st) *                        | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Feta (g) (7) *                             | 50         | 75  | 100 | 125 | 150 | 175 |
| Verse munt (blaadjes) (23) *               | 6          | 12  | 18  | 24  | 30  | 36  |
| Yoghurt-tahinsaus (g) (7) (11) (19) (22) * | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| *Zelf toevoegen                            |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie* (el)                            | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Extra vierge olijfolie* (el)               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper & zout*                              | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3636 / 869 | 540 / 129 |
| Vet totaal (g)        | 49         | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,8       | 2,1       |
| Koolhydraten (g)      | 84         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 14,6       | 2,2       |
| Vezels (g)            | 8          | 1         |
| Eiwit (g)             | 20         | 3         |
| Zout (g)              | 0,4        | 0,1       |

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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).