



# Rijke aubergine-tomaatschotel uit de oven

Met zwarte olijventapenade



## SYNERA TINTO

Bij aubergine past rode wijn eigenlijk altijd het beste. Omdat de dressing fris is, kiezen we voor deze toegankelijke wijn van tempranillo.



Zwarte olijventapenade \*



Oude kaasflakes \*



Rucola \*



Aubergine



Knoflookteen



Citroen



Tomaat



Gepelde tomaten



Bruine ciabatta

- Totaal: **35-40** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **5** dagen
- Original
- Discovery
- Veggie

Met deze aubergine-tomaatschotel waan je je voor even in Italië. Door de aubergines eerst op hoog vuur te bakken, krijgen deze een heerlijke baksmaak. De saus wordt op smaak gebracht met zwarte olijventapenade en bestrooid met oude kaas. Dit serveer je met een warme ciabatta en een frisse salade.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Koekenpan, ovenschaal, rasp, steelpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **rijke aubergine-tomaatschotel uit de oven**.



## 1 AUBERGINE BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van ½ cm (zie tip!). Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de **aubergine** 2 minuten aan elke kant op hoog vuur. Vet de ovenschaal in met een klein beetje olijfolie, schep de **aubergine** erin en houd warm in de oven.



## 4 OVEN

Haal de **aubergine** uit de oven en schenk de tomatensaus erover. Verdeel de plakjes **tomaat** over de saus en garneer met de **oude kaas**. Zet de ovenschaal nog 10 - 15 minuten in de oven. Bak in de laatste 6 - 8 minuten de **ciabatta** bij de ovenschotel in de oven.



## 2 VOORBEREIDINGEN

Snijd of pers ondertussen de **knoflook** fijn. Boen of was de **citroen** schoon, rasp de gele **citroenschil** met een fijne rasp en pers het sap van de **citroen** uit. Snijd de **tomaat** in dunne plakken.



## 5 SALADE MAKEN

Scheur ondertussen de **rucola** klein en meng met de extra vierge olijfolie en ½ el **citroensap** per persoon in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout en eventueel nog wat overgebleven **citroenrasp** toe.

### ★ TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan de helft van de olijventapenade. De overige tapenade is heerlijk op een broodje met hummus, plakjes tomaat of een plakje kaas.



## 3 TOMATENSAUS BEREIDEN

Verhit de overige olijfolie in een steelpan en fruit hierin de **knoflook** 1 minuut op laag vuur. Voeg de **gepelde tomaten** toe, ½ tl **citroenrasp** per persoon en het grootste deel van de **zwarte olijventapenade** toe en breng op smaak met peper en zout. Breng al roerend aan de kook.



## 6 SERVEREN

Verdeel de aubergineschotel over de borden. Serveer met de salade, **ciabatta** en de overige **zwarte olijventapenade**.

### ★ TIP

Heb je meerdere koekenpannen of een grillpan, gebruik ze dan tegelijk om de aubergine te bakken en zo tijd te winnen.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Zwarte olijventapenade (g) *	40	80	120	160	200	240
Gepelde tomaten (blik) 7) *	½	1	1½	2	2½	3
Oude kaasflakes (g)	25	50	75	100	125	150
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23) *	30	60	80	120	150	180
Olijfolie* (el)	2	2	4	4	6	6
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3577 / 855	555 / 133
Vet totaal (g)	65	10
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,2
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	12,4	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	2,2	0,3

## ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

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



#HelloFresh

En culinair vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 18 | 2017

