



Gegratineerde aubergine met zoete-aardappelpuree met belegen geitenkaas en bieslook

FAMILY **VEGGIE** 40 min. • Eet binnen 5 dagen



FAMILY



Aubergine



Knoflookteen



Paprikapoeder



Geraspte belegen geitenkaas



Zoete aardappel



Verse bieslook



Rode paprika

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, melk, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, kleine kom, bakplaat met bakpapier, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	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 beleggen geitenkaas* (g) (3) 7)	50	100	150	200	250	300
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
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk			scheutje			
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper & zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485/833	489/117
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	19,2	2,7
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	28,5	4,0
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen:

3) Eieren 7) Melk/lactose

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

Contact

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



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 plakken van ½ cm dik (zie TIP). Verdeel over een bakplaat met bakpapier.

TIP: *Heb je meer tijd? Bestrooi de plakken aubergine ruim met zout. Zo worden ze sneller zacht in de oven, omdat het zout vocht opneemt. Laat ze even staan zodat het vocht eruit kan trekken.*



4. Paprika bakken

Snijdt of knip ondertussen de **bieslook** fijn. Snijd de **rode paprika** in **reepjes**. 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.



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. Leg de **aubergine** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk de **aubergine** met de kruidenolie (zie TIP). Bestrooi de **aubergineplakken** met de **geitenkaas** en bak 15 – 20 minuten in de oven, of totdat ze zacht en gaar zijn.

TIP: *Heb je de aubergine met zout behandeld? Veeg dit er dan af voordat je ze bakt. Droogt de aubergine te snel uit? Besprenkel dan met wat extra olijfolie.*



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 smeùiger te maken.



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.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!