



MOUSSAKA MET VEEL GROENTEN

Met rode splitlinzen, courgette en knoflookbrood



LINZEN

Rood, oranje, geel, groen of bruin: linzen zijn er in allerlei kleuren. Wist je dat het geen groente, maar een peulvrucht is? Ze zitten vol ijzer, vezels en eiwitten.



Aubergine *



Ui



Courgette*



Gele paprika *



Knoflookteen



Gedroogde oregano



Gemalen kaneel



Tomatenpuree



Rode splitlinzen



Tomatenblokjes



Witte ciabatta



Crème fraîche *



Geraspte oude kaas *

Totaal: 45-50 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Moussaka is samen met gyros en souvlaki waarschijnlijk een van de eerste gerechten waar je bij de Griekse keuken aan denkt. Deze klassieker is niet alleen populair in Griekenland: rond de Middellandse Zee en in de Balkan vind je allerlei variaties op dit troostrijke gerecht. Vandaag voeg je er jouw variatie aan toe: met linzen in plaats van lamsgehakt!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, bakplaat met bakpapier en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **moussaka met veel groenten**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in de breedte in halve plakjes van ½ cm dik. Snipper de **ui**. Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm. Verwijder de zaadlijsten van de **gele paprika** en snijd de **paprika** in blokjes van 1 cm. Pers de helft van de **knoflook** of snijd fijn, de overige **knoflook** houd je heel. Deze gebruik je later om de ciabatta mee in te wrijven.



4 AUBERGINE ROOSTEREN

Leg ondertussen de plakjes **aubergine** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster ze 10 – 12 minuten in de oven. Halveer ondertussen de **ciabatta** en wrijf in met de overige **knoflook**, besprenkel met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de **ui** toe en bak 3 minuten. Voeg de **courgette** en de **gele paprika** toe, breng op smaak met peper en zout en bak 5 minuten. Voeg de helft van de **knoflook** toe, en voeg ook de **oregano**, de **kaneel** en de **tomatenpuree** toe. Roer goed en bak nog 2 minuten mee.



5 MOUSSAKA BAKKEN

Doe het **tomatenmengsel** in een ovenschaal en leg de plakjes **aubergine** op het mengsel. Besmeer de **aubergine** met de **crème fraîche** en bestrooi met de **gerasppte oude kaas**. Bak de **moussaka** nog 5 – 6 minuten in de oven en leg in de laatste 2 – 3 minuten het **knoflookbrood** erbij.



3 LINZEN KOKEN

Voeg de **rode splitlinzen**, de zwarte balsamicoazijn, de **tomatenblokjes**, de bouillon en de bruine suiker toe. Roer goed, breng aan de kook, draai het vuur laag en laat 20 – 25 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door, zodat de linzen niet aanbakken.



6 SERVEREN

Serveer de **moussaka** in diepe borden, met het **knoflookbrood** ernaast.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1 ⅓	1⅔	2
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenblokjes (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (bakje) 7) 15) 20) *	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3435 / 821	349 / 83
Vet totaal (g)	40	4
Waarvan verzadigd (g)	19,6	2,0
Koolhydraten (g)	79	8
Waarvan suikers (g)	32,5	3,3
Vezels (g)	25	3
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	2,6	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 20) Soja

22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsvezels bevat? Dit komt vooral door de splitlinzen en de grote hoeveelheid groente.

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

