



WIJNBOX

**Cabriz tinto**  
Deze wijn van authentieke Portugese druiven heeft mede door de houtrijping een volzachte, kruidige smaak. Een prima combinatie met dit smakelijke gerecht.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.nl

WEEK 02  
2017



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!  
f t i

## Ovenschotel met bataat en geitenkaas

Met zachte aubergine

Deze heerlijke vegetarische ovenschotel maak je met aubergine, geitenkaas, bataat en spinazie. Door de groenten eerst te bakken, uit te laten lekken en vervolgens te gratineren in de oven, drijft de geitenkaas er niet vanaf.



40-45 min



gemakkelijk



5 eet binnen 5 dagen



vegetarisch



kindvriendelijk



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Spinazie



Geraspte geitenkaas



Bataat



Aubergine



Ui



Knoflookteen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	1	1½	2	2½	3	3½
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) <b>23)</b>	100	200	300	400	500	600
Geitenkaas, geraspt (g) <b>7)</b>	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**7)** Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van **23)** selderij.

### Benodigheden

Pan met deksel, oven-schaal, wok of hapjespan

### Voedingswaarden

	Energie kcal / kJ	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)	Vezels (g)
100 g *	101 / 422	5	1,8	11	3,6	3	0,1	2
Portie **	599 / 2499	29	11,1	63	21,0	16	0,8	12

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng per persoon 500 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de bataat. Schil de bataat en snijd in dunne plakken. Halveer de aubergine in de lengte en snijd vervolgens in halve plakken.



**2** Kook de bataat, afgedekt, 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Giet af en meng in een ovenschaal met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

**3** Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook. Scheur de spinazie klein.



**4** Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de aubergine en 2 el water per persoon toe en bak 5 - 6 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur.

**5** Voeg de spinazie toe en bak nog 1 minuut op hoog vuur. Laat vervolgens uitlekken en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de groenten over de bataat in de ovenschaal.

**6** Verdeel de geraspte geitenkaas over de ovenschaal en bak 13 - 15 minuten in de oven.



**7** Verdeel de ovenschotel over de borden.

**Tip!** Geen tijd? Voeg dan de geitenkaas samen met de spinazie toe aan de wok of hapjespan en laat smelten. Serveer met de gekookte bataat.