



Aubergine uit de oven met feta en granaatappeltjes met pittenrijst en verse munt



Ras el hanout



Aubergine *



Granaatappel *



Feta *



Verse munt *



Zonnebloempittenmix



Basmatirijst



Yoghurt-tahinsaus *

Totaal: 50 min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

In dit kleurrijke gerecht met Arabische invloeden steelt de aubergine de show. Door deze groente langzaam te garen, wordt hij fluweelzacht en zoet. De granaatappel zorgt niet alleen voor frisheid en een verrassende bite, maar maakt dit smaakvolle gerecht ook nog eens een lust voor het oog.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **aubergine uit de oven met feta en granaatappelpitjes**.



1 AUBERGINE BEREIDEN

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 vruchtvlies 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 RIJST KOKEN

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

★**TIP:** Ras el hanout heeft een intense smaak. Voeg het daarom naar smaak toe aan de olie.

★★**TIP:** Zorg dat je genoeg olijfolie gebruikt, anders drogen de aubergines uit in de oven en worden ze taai in plaats van zacht.



2 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Snijd ondertussen de **granaatappel** open en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil ★★. Verbrokkel de **feta** en snijd de **verse munt** in reepjes.



5 MENGEN

Meng de **rijst** met de geroosterde **pitten**, het grootste deel van de **feta** en de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

★★★**TIP:** Je krijgt pitjes het makkelijkste uit de vrucht door de granaatappel met de open kant naar beneden in je handpalm te houden en met een pollepel stevig op de schil te slaan. Laat de pitjes tussen je vingers door glippen en vang ze op in een kom. Kijk uit voor spetters!



3 PITTEN BAKKEN

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



6 SERVEREN

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

※**WEETJE:** Je serveert dit gerecht met yoghurt-tahinsaus. Tahin is een sesampasta: zoals pindakaas, maar dan gemaakt van sesamzaad. Het is rijk aan calcium, ijzer en gezonde vetten.

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
Granaatappel (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Feta (g) 7) *	50	75	100	125	175	200
Verse munt (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Zonnebloem-pompoenpittenmix (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	505
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)	3864 / 924	817 / 195
Vet totaal (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	16,4	3,5
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	13,7	2,9
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	22	7
Zout (g)	1,5	0,3

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 11) Sesam

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

📌**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan ⅓ van de rijst en de helft van de feta. Van de overige rijst kun je samen met de overige feta en wat sla een lunchsalade maken.

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

📷 🐦 📘 #HelloFresh