



Aubergine uit de oven met tomaat en oude kaas

Met fettuccine en een frisse salade



VARAS ROUGE

Voor de aubergine uit de oven kiezen we voor de Varas Rouge, die krachtig genoeg is om dit stevige groentegerecht te ondersteunen.



Aubergine *



Tomaat *



Knoflookteen



Tomatenpassata



Geraspte oude kaas *



Fettuccine



Veldsla, rucola & frisee *



Verse basilicum *

Totaal: 40-45 min.

Veggie

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 3 dagen

'Melanzane alla parmigiana' is de Italiaanse benaming voor dit gerecht. Melanzane betekent aubergine in het Italiaans en parmigiana verwijst naar het dakpansgewijs stapelen van de aubergine. Op dit klassieke gerecht hebben wij een doordeweekse variant bedacht die je serveert met fettuccine.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, kom, ovenschaal, pan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **aubergine uit de oven met tomaat en oude kaas**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van ½ cm. Snijd de **tomaat** ook in plakken van ½ cm. Pers of snijd de **knoflook** fijn.



2 AUBERGINE BAKKEN

Besprenkel de **aubergine** met de helft van de olijfolie. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** 4 – 5 minuten per kant (zie tip). Breng op smaak met peper en zout.



3 SAUS MAKEN

Meng ondertussen in een kom de **tomatenpassata, knoflook**, zwarte balsamicoazijn, suiker, peper en zout tot een saus.



4 IN DE OVEN

Vet een ovenschaal in met de overige olijfolie. Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek de saus met plakken **aubergine**. Verdeel hier vervolgens een laag **tomaat** over. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi ten slotte met de **oude kaas** en bak de **aubergineschotel** 20 – 25 minuten in de oven.



5 PASTA EN SALADE MAKEN

Breng ondertussen 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel en kook de **fettuccine**, afgedekt, 13 – 15 minuten. Giet daarna af. Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en peper en zout. Meng met de **veldsla, rucola & frisee**.

★ TIP

Geen zin in pasta? Of veel honger? Serveer het gerecht met knapperige ciabatta om lekker te dopen in de saus!



6 SERVEREN

Verdeel de **fettuccine** over de borden en schep de **aubergine** uit de oven erop. Scheur de blaadjes **basilicum** klein en garneer het gerecht ermee. Serveer met de **salade**.

★ TIP

Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergineplakken ook grillen in plaats van bakken. Zo krijg je mooie streepjes op de aubergine.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpassata (g)	150	300	450	600	750	900
Geraspte oude kaas (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Veldsla, rucola & frisee (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Verse basilicum (blaadjes)23) *	3	6	9	12	15	18
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker* (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn* (tl)	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)	3050 / 729	595 / 142
Vet totaal (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,3
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	16,6	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,4	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 42 | 2017

HelloFRESH