



GEGRATINEERDE AUBERGINE MET ZOETE-AARDAPPELPUREE met belegen geitenkaas en bieslook



Aubergine *



Knoflookteen



Paprikapoeder



Geraspte belegen
geitenkaas *



Zoete aardappel



Verse bieslook *



Rode paprika *

Totaal: 40 min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Family

De aubergine absorbeert de olijfolie als een spons: hoe meer olie je toevoegt, hoe zachter de aubergine wordt, maar daarmee wordt het gerecht ook calorierijker. Vind je de schil van de aubergine wat stug? Dan kun je deze er eventueel afhaken.

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **gegratineerde aubergine met zoete-aardappelpuree**.



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 halve maantjes van ½ cm dik. Verdeel over een bakplaat met bakpapier.



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. Bestrijk de **aubergine** met de kruidenolie ★. Bestrooi de **aubergineplakken** met de **geitenkaas** en bak 15 – 20 minuten in de oven, of totdat ze zacht en gaar zijn.



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.



4 SNIJDEN

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



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 smeuijger te maken.



6 SERVEREN

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

★ **TIP:** Door de plakken aubergine ruim te bestrooien met zout, worden ze sneller zacht in de oven. Veeg het zout er na het bakken wel af. Droogt de aubergine te snel uit? Besprenkel dan met wat extra olijfolie.

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

**1-6 PERSONEN —
INGREDIËNTEN**

	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 belegen geitenkaas (g) 3) 7) ✳	75	150	225	300	375	450
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				een scheutje		
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper & zout				naar smaak		

✳ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3515 / 840	494 / 118
Vet totaal (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

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Vang dan bij het afgieten van de zoete aardappel een klein beetje kookvocht op en vervang de melk en roomboter in de puree door een scheutje van het kookvocht.

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

