



# Zachte aubergine uit de oven

Met granaatappeltjes, feta en pittenrijst



Ras el hanout



Aubergine \*



Pittenmix



Zilvervliesrijst



Granaatappel \*



Feta \*



Verse munt \*



Yoghurt-tahinsaus \*

Totaal: 45-50 min.

Veggie

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

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

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **zachte aubergine uit de oven**.



### 1 AUBERGINE GAREN

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 vruchtvlees kruislinks in en besprenkel met de **ras-el-hanout-olie** ★. Pak de helften afzonderlijk in met aluminiumfolie, leg ze op een bakplaat met bakpapier en bak de **aubergines** 35 – 40 minuten in de oven ★★.



### 4 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Snijd ondertussen de **granaatappel** open en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil ★★★ (let op: dit kan spetteren, pas op je kleding). Verbreekel de **feta** en snijd de **verse munt** in reepjes.

★★★**TIP:** Leg de granaatappel helft met de open kant naar beneden in je handpalm en sla met een pollepel stevig op de schil. Laat de pitjes tussen je vingers door vallen en vang ze op in een kom. Kijk uit voor de spetters!



### 2 PITTEN BAKKEN

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

★**TIP:** Zorg dat je de aubergines goed met de olie bedekt. Als je te weinig gebruikt, drogen de aubergines uit en worden ze taai in plaats van zacht.



### 5 MENGEN

Meng de **rijst** met de geroosterde **pitten** en de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

★★**TIP:** Heb je meer tijd? Bestrooi de auberginehelften dan van tevoren met zeezout, laat ongeveer een halfuur intrekken en veeg ze daarna schoon. Het zout trekt het vocht uit de aubergine, waardoor ze nog smaakvoller worden. Ook kun je ze 5 – 10 minuten langer in de oven garen, dan worden ze boterzacht.



### 3 RIJST KOKEN

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



### 6 SERVEREN

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

## 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   |
| Pittenmix (g) 19) 22) 25)              | 10 | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Zilvervliesrijst (g)                   | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Granaatappel (st) *                    | ¼  | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Feta (g) 7) *                          | 50 | 75  | 100 | 125 | 150 | 175 |
| Verse munt (g) *                       | 2½ | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| 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)     | 3812 / 911 | 863 / 206 |
| Vet totaal (g)        | 55         | 13        |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,7       | 3,8       |
| Koolhydraten (g)      | 77         | 18        |
| Waarvan suikers (g)   | 10,5       | 2,4       |
| Vezels (g)            | 9          | 2         |
| Eiwit (g)             | 22         | 5         |
| Zout (g)              | 1,5        | 0,3       |

### ALLERGENEN

7) Melk/lactose 11) Sesam

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

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).