



Aubergine uit de oven met feta en granaatappeltjes

Met pittenrijst en verse munt



Ras el hanout



Aubergine *



Granaatappel *



Feta *



Verse munt *



Zonnebloem-
pompoenpittenmix



Zilvervliesrijst



Yoghurt-tahinsaus *



Totaal: 20-25 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Veggie



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, 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 vruchtvlees 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:** Zorg dat je ruim olijfolie gebruikt, anders drogen de aubergines uit tijdens de garing in de oven. Ze worden dan 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:** Ras el hanout heeft een intense smaak. Voeg het daarom naar smaak toe aan de olie.



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**.

★★★**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 glijpen en vang ze op in een kom. Kijk uit voor spetters!

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 |
| Zilvervliesrijst (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) | 3812 / 911 | 857 / 205 |
| Vet totaal (g) | 55 | 12 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,7 | 3,7 |
| 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

✳️**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.

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

#HelloFresh

WEEK 28 | 2019