



Aubergine uit de oven met verse conchiglie

met tomaat, oude kaas en salade



Aubergine *



Tomaat *



Knoflookteen



Passata



Oude kaas, geraspt *



Verse conchiglie



Rucolamelange *



Vers basilicum *



Totaal: 40-45 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Dit recept is geïnspireerd op melanzane alla parmigiana, een Italiaans ovensgerecht met aubergine in de hoofdrol. Melanzane betekent 'aubergine' in het Italiaans en 'parmigiana' verwijst naar het dakpansgewijs stapelen van de aubergine. Wij hebben deze keer gekozen voor een variant met verse pasta en gebruiken Hollandse oude kaas in plaats van Italiaanse parmezaanse kaas.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

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



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van 1 cm. Snijd de **tomaat** ook in plakken van 1 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 AUBERGINE BAKKEN

Besprenkel de **aubergine** met ½ el olijfolie per persoon. Verhit in een koekenpan ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Houd de **knoflook** apart. Bak in dezelfde pan op middelhoog vuur de **aubergine** 4 – 5 minuten per kant ★. Bestrooi met peper en zout.



3 SAUS MAKEN

Meng ondertussen in een kom de **passata, knoflook**, zwarte balsamicoazijn, suiker en peper en zout tot een saus. Kook ondertussen ruim water in een pan met deksel voor de verse conchiglie.



4 AUBERGINE IN DE OVEN

Vet een ovenschaal in met de overige olijfolie. Schenk een laagje **tomatensaus** 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. Bak de **aubergineschotel** 20 – 25 minuten in de oven. Bestrooi de **aubergineschotel** de laatste 5 minuten met de **gerasppte oude kaas**.



5 SALADE MAKEN

Kook de **verse conchiglie** afgedekt, 4 – 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn en peper en zout. Meng met de **rucolamelange**.



6 SERVEREN

Verdeel de **verse conchiglie** over de borden en leg de **aubergine** uit de oven erop. Garneer met het **verse basilicum**. Serveer met de **salade**.

★**TIP:** Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergineplakken ook grillen in plaats van bakken.

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
Passata (g)	150	300	400	600	700	800
Oude kaas, geraspt (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Verse conchiglie (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Rucolamelange (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum (g) *	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3770 / 901	574 / 137
Vet totaal (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	13,0	2,0
Koolhydraten (g)	95	14
Waarvan suikers (g)	22,0	3,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,6	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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



WEEK 19 | 2019

