



GEGRATINEERDE AUBERGINE MET BATAATPUREE

Met oude geitenkaas en bieslook



Aubergine *



Oude geitenkaas, flakes *



Bataat



Verse bieslook *



Rode paprika *

Totaal: **25-30** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Glutenvrij

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 afhalen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **gegratineerde aubergine met bataatpuree**.



1 AUBERGINE SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de bataat. Halveer de **aubergine** in de lengte en snijd vervolgens in plakken van ½ cm dik. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie, peper en zout.



2 AUBERGINE BAKKEN

Bestrooi de **aubergines** met de helft van de **geitenkaas** en bak 15 – 20 minuten in de oven, of totdat de plakken **aubergine** zacht zijn ★.

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



4 SNIJDEN

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



5 PUREE MAKEN

Stamp met een aardappelstamper de **bataat** tot een grove puree. Meng de helft van de **bieslook**, de **paprikablokjes** en de roomboter erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra melk toe om het geheel wat smeuïger te maken.



3 BATAAT KOKEN

Weeg ondertussen de **bataat** af, schil de **bataat** en snijd in grove stukken. Kook de **bataat** 10 minuten, afgedekt, in de pan met ruim water. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

★ **TIP:** Oude kaas smelt anders dan jongere kazen. Als je de textuur van gesmolten oude (geiten)kaas niet lekker vindt, gebruik dan alle geitenkaas pas in stap 6.



6 SERVEREN

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

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	1	2	3	4	5	6
Oude geitenkaas, flakes (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Bataat (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse bieslook (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk					naar smaak	
Extra vierge olijfolie					naar smaak	
Peper & zout					naar smaak	

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2715 / 649	424 / 101
Vet totaal (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	17,0	2,7
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	25,5	4,0
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,3	0,2

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 250 g bataat per persoon en vervang de melk en roomboter in de puree door een scheutje van het kookvocht van de bataat.

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).