



# Aubergine met yoghurt-tahinsaus

Met tomaat, feta en spiegelei



## LAVILA ROUGE

Deze fruitige wijn uit de Franse Languedoc is gemaakt van grenache- en merlotdruiven. Het resultaat is een toegankelijke, robijnrode wijn met aroma's van rood fruit zoals frambozen en kersen en een vleugje specerijen.



Aubergine \*



Nicola aardappelen



Knoflookteen



Rode cherrytomaten \*



Citroen



Feta \*



Verse bladpeterselie \*



Yoghurt-tahinsaus \*



Vrije-uitloopei \*



Totaal: 35-40 min.



Family



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen 5 dagen



Glutenvrij

Aubergine kun je op vele manieren bereiden. Door de aubergine in aluminiumfolie te poffen in de oven krijgt hij een vlezig structuur. De romige yoghurt-tahinsaus geeft het gerecht een bijzondere, hartige smaak. Tahin wordt gemaakt van sesamzaad en is een belangrijk ingrediënt in hummus, maar ook lekker als dip, op brood of zoals hier, in een saus. Knijp wat extra citroen uit over het gerecht voor een frisure noot.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, ovenschaal, fijne rasp, kleine kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **aubergine met yoghurt-tahinsaus**.



## 1 AUBERGINE POFFEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **aubergine** in dunne halve plakken. Meng de **aubergine** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Smeer per persoon 1 vel aluminiumfolie van 30 x 30 cm in met ½ el olijfolie en verdeel de **aubergine** erover. Vouw dicht en bak de **aubergine** 25 – 30 minuten in de oven.



## 2 AARDAPPELEN BAKKEN

Schil ondertussen de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in schijfjes. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 20 – 25 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 15 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



## 3 TOMAATJES IN DE OVEN

Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn. Meng de **rode cherrytomaten** in een ovenschaal met de **knoflook** en de helft van de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** de laatste 12 – 13 minuten mee in de oven bij de **aubergine**.



## 4 SAUS MENGEN

Rasp ondertussen de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in parten. Verkruimel de **feta** en snijd de **verse bladpeterselie** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt-tahinsaus** met ¼ tl **citroenrasp** per persoon ★.



## 5 SPIEGELEI BAKKEN

Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Maak de pakketjes **aubergine** voorzichtig open: er komt hete stoom uit!



## 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelschijfjes** over de borden. Leg de **aubergine** ernaast met daarop de **cherrytomaten**. Schep de **yoghurt-tahinsaus** erover en bestrooi met de **feta** en de **peterselie**. Serveer met het gebakken **ei** en de partjes **citroen**.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Yoghurt-tahinsaus (g) 7) 10) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie* (el)	1	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2812 / 672	427 / 102
Vet totaal (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	9,6	1,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	0,3	0,0

## ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

★TIP: Houd je niet van citroenrasp? Dan kun je die ook weglaten.

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).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 07 | 2018

HelloFRESH