



VEGETARISCHE MOUSSAKA

Een ovenschotel met rode splitlinzen, courgette en knoflookbrood



Aubergine *



Ui



Courgette *



Gele paprika *



Knoflookteen



Gedroogde oregano



Gemalen kaneel



Tomatenpuree



Rode splitlinzen



Tomatenblokjes



Witte ciabatta



Crème fraîche *



Oude kaas, geraspt *

Totaal: 45-50 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Moussaka is samen met gyros en souvlaki waarschijnlijk een van de eerste gerechten waar je aan denkt bij de Griekse keuken. Deze klassieker is niet alleen populair in Griekenland: rond de Middellandse Zee en in de Balkan vind je allerlei variaties op dit gerecht. Ook jij maakt vanavond een variatie op de klassieker: je gebruikt rode splitlinzen in plaats van lamsgehakt!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, bakplaat met bakpapier en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische moussaka**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in de breedte in halve plakjes van ½ cm dik. Snipper de **ui**. Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm. Verwijder de zaadlijsten van de **gele paprika** en snijd de **paprika** in blokjes van 1 cm. Pers de helft van de **knoflook** of snijd fijn, de overige **knoflook** houd je heel. Deze gebruik je later om de ciabatta mee in te wrijven.



4 AUBERGINE ROOSTEREN

Leg ondertussen de plakjes **aubergine** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster ze 10 – 12 minuten in de oven. Halveer ondertussen de **ciabatta** en wrijf in met de overige **knoflook**, besprenkel met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de **ui** toe en bak 3 minuten. Voeg de **courgette** en de **gele paprika** toe, breng op smaak met peper en zout en bak 5 minuten. Voeg de helft van de **knoflook** toe, en voeg ook de **oregano**, de **kaneel** en de **tomatenpuree** toe. Roer goed en bak nog 2 minuten mee.



5 MOUSSAKA BAKKEN

Doe het **tomatenmengsel** in een ovenschaal en leg de plakjes **aubergine** op het mengsel. Besmeer de **aubergine** met de **crème fraîche** en bestrooi met de **oude kaas**. Bak de **moussaka** nog 5 – 6 minuten in de oven en leg in de laatste 2 – 3 minuten het **knoflookbrood** erbij.



3 LINZEN KOKEN

Voeg de **rode splitlinzen**, de zwarte balsamicoazijn, de **tomatenblokjes**, de bouillon en de bruine suiker toe. Roer goed, breng aan de kook, draai het vuur laag en laat 20 – 25 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door, zodat de linzen niet aanbakken.



6 SERVEREN

Serveer de **moussaka** in diepe borden, met het **knoflookbrood** ernaast.

***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsvezels bevat? Dit komt vooral door de splitlinzen en de grote hoeveelheid groente.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje)	⅓	⅔	1	1 ⅓	1⅔	2
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenblokjes (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (st)	1	2	3	4	5	6
1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)						
Crème fraîche (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Oude kaas, geraspt (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3799 / 908	394 / 94
Vet totaal (g)	47	5
Waarvan verzadigd (g)	18,9	2,0
Koolhydraten (g)	82	8
Waarvan suikers (g)	37,6	3,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	3,3	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



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).