



VEGETARISCHE MOUSSAKA

Een ovenschotel met rode splitlinzen, courgette en knoflookbrood



Aubergine *



Ui



Courgette *



Gele paprika *



Knoflookteen



Gedroogde oregano



Gemalen kaneel



Tomatenpuree



Rode splitlinzen



Tomatenblokjes



Bruine ciabatta



Crème fraîche *



Geraspte oude kaas *

Totaal voor 2 personen:
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 GROENTEN 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.

***WEETJE:** Wist je dat geblikte tomaten, in tegenstelling tot wat veel mensen denken, bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten?



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 en 1/3 van de dagelijkse aanbeveling voor ijzer bevat? Dit komt vooral door de splitlinzen, bruine ciabatta en de grote hoeveelheid groente, wel meer dan 400 g. Linzen zijn goed voor de darmen en ijzer zorgt voor een goed energielevel, wat vooral voor vegetariërs extra belangrijk is.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Ui (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Courgette (st) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Gele paprika (st) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Knoflookteen (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kaneel (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomatenpuree (kuipje)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenblokjes (pak)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude kaas (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)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3651 / 873	432 / 103
Vet totaal (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	18,9	2,2
Koolhydraten (g)	78	9
Waarvan suikers (g)	32,9	3,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3,4	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 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. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

