



Aubergine-courgette ovenbake met champignon-roomsaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag staat er heerlijke ovenbake op het menu met een romige champignonsaus. Onze champignons worden geleverd door 't Paddestoelenrijk in Rossum. Het gerecht duurt wat langer dan je van ons bent gewend, maar zodra de schaal in de oven staat heb jij tijd om wat anders te doen. Let op: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

45 min | 526 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Gepelde tomaten	<i>g</i>	200	400	600	800
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Crème fraîche	<i>ml</i>	40	75	100	125
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Geraspte kaas	<i>g</i>	40	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Verwarm de gepelde tomaten in een steelpannetje op een laag vuur zodat een deel van het vocht kan verdampen. Park fijn en kruid met Italiaanse kruiden, zout en peper.
2. Was de aubergine en snijd in dunne plakken. Breng een pan met een klein laagje water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de aubergine plakken 3 minuten. Giet daarna het water af en laat de aubergine goed uitlekken in een vergiet (of druk het vocht eruit met je handen).
3. Pel en snipper de knoflook. Veeë de kastanjechampignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan en bak de champignons en knoflook 5 minuten op een middelhoog vuur. Doe de crème fraîche erbij en breng op smaak met zout en peper.
4. Was de courgette en schaaëf of snijd in dunne plakken. Bedek de bodem van een ovenschaal met een deel van de tomatensaus. Beleg vervolgens met verschillende lagen: courgette, champignon-roomsaus, tomatensaus en aubergine. Ga zo door totdat alle ingrediënten op zijn. Kruid de laagjes tussendoor met zout en peper en eindig met de geraspte kaas.
5. Plaats de schaal 15-20 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een goudbruine bovenkant.

Tip: Je kunt de plakjes aubergine en courgette ook eerst grillen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

