



Groente moussaka

met aubergine

Vandaag staat er moussaka op het menu. Dit gerecht is ooit bedacht door de Griekse kok Tselementes. Het woord moussaka betekent 'fris' in het Arabisch, omdat dit gerecht daar koud wordt opgediend. Deze groente moussaka eten we vandaag warm met een heerlijk krokant laagje kaas. Let op: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een koele, donkere plek.

40 min | 536 kcal

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



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aubergine	st	0.5	1	2	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Kastanjechampignons	g	125	250	375	500
Crème fraîche	ml	40	75	110	125
Courgette	st	0.5	1	2	2
Tomatenstukjes	g	200	400	600	800
Geraspte kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	1	2	2	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.
2. Was de aubergine en snijd in dunne plakken. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en blancheer de aubergine plakken 3 minuten. Giet daarna het water af en laat de aubergine uitlekken in een vergiet.
3. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd fijn. Vee de kastanjechampignons schoon en snijd in plakjes. Verhit bakolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten op een middelhoog vuur. Doe dan de crème fraîche erbij en breng op smaak met zout en peper.
4. Was de courgette en schaaf of snijd in dunne plakken.
5. Bedek de bodem van een ovenschaal met een deel van de tomatensaus. Beleg de tomatensaus met verschillende lagen: courgette, champingon-roomsaus en aubergine. Ga zo door totdat alle ingrediënten op zijn. Kruid tussendoor de laagjes met Italiaanse kruiden, zout en peper en eindig met de geraspte kaas.
6. Plaats de schaal 15 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een goud-bruine bovenkant.

Tip: Lekker met een frisse salade ernaast.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

