



350 gram
groenten per
portie *

Romige aubergine-kaas gratin

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een hoofdrol voor de aubergine. Deze groente wordt ook wel 'eierplant' genoemd, een naam die is afgeleid van het Engelse woord 'eggplant'. Wilde aubergines hebben namelijk het formaat en de kleur van een kippenei. Tip: bewaar de aubergine op een koele, donkere plek buiten de koelkast.

40 min | 558 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	1	2	3	4
Prei	st	0.5	1	1	2
Passata	g	175	350	500	700
Crème fraîche	ml	65	125	180	250
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Knoflookteen	st	1	1	2	3

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	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 en vet een ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was de aubergine, snijd in dunne plakjes en bestrooi met een beetje zout. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in lange linten of in plakjes.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de aubergine en prei 5 minuten. Schenk de passata erbij, breng aan de kook en laat nog 5 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met de tijm, zout en peper.
4. Verwarm de crème fraîche met de kaas in een steelpan. Pers de knoflook erboven uit en roer tot je een zachte kaas saus krijgt.
5. Schep het auberginemengsel in de ovenschaal. Schenk de romige kaassaus erover en bak de ovenschotel 10-15 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een goudbruine bovenkant.

Tip: De romige kaas saus is ook erg lekker met een snuf nootmuskaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

