

MOUSSAKA - RODE SPLITLINZEN - AUBERGINE - COURGETTE - PAPRIKA - V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 aubergine
1 courgette
1 gele paprika
1 ui
1/2 knoflookteentje
2 kl gedroogde oregano
1 kl gemalen kaneel
50g rode splitlinzen
150g tomatenpuree
250g tomatenblokjes
1 el light crème fraîche
50g light geraspte kaas
250ml groentebouillon
2 kl balsamicoazijn
2 el olijfolie
Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200° en bereid de bouillon. Snijd de aubergine in de breedte, snij dan in halve plakjes van 1/2cm dik. Snipper de ui. Snijd de courgette en paprika in kleine blokjes. Pers de

knoflook.

Verhit 1/2 van de olijfolie in een pan 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 min. Voeg de knoflook en tomatenpuree toe en breng op smaak met oregano en kaneel. Roer goed en laat alles bakken voor 2 min. Voeg de splitlinzen, balsamicoazijn, tomatenblokjes en de groentebouillon toe, roer goed en laat alles zachtjes koken gedurende 20-25 min.

Leg de aubergine op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de rest van de olie en breng op smaak met peper en zout. Rooster ze 10-12 min. in de oven. Doe het tomatenmengsel in een ovenschaal en leg de plakjes aubergine op het mengsel. Besmeer de aubergine met crème fraîche en bestrooi met de geraspte kaas. Bak de moussaka nog 5-6 min. in de oven.

Recept van InfraLigne Oostende

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

534 Kcal

SMAKELIJK!