

MOUSSAKA VEGETARISCH

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 aubergine
1 courgette
500 g aardappelen
1 ui
2 teentjes knoflook
100 g feta
75 g geraspte emmentaler
2 eetlepels margarine
3 dl magere melk
400 g rode kidneybonen (blik)
400 g tomatenstukjes (blik)
2 eetlepels bloem
1 eetlepel olijfolie
1 koffielepel oregano
3 takjes peterselie
Snufje nootmuskaat, peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappelen en snij de geschilde aardappelen en de ongeschilde courgette in fijne schijven. Snij de aubergine pas op het laatste moment in schijven om verkleuring tegen te gaan. Kook de aardappelen een tiental minuten en doe er dan nog voor 10 minuten de courgette en de fijngesneden aubergine bij. Wanneer alles beetgaar is, giet het kookvocht weg en laat uitlekken

in een vergiet.

Snipper de peterselle, de ui en de knoflook fijn. Verkruiemel de feta.

Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de fijngesnipperde ui en knoflook glazig. Voeg de tomatenstukjes toe, samen met de uitgelekte rode bonen, de fijngesnipperde peterselle en de verkruiemelde feta. Kruid met de oregano en wat peper en zout.

Verdeel de helft van de courgette-, aubergine-, en aardappelschijven in een grote ovenschaal. Overgiet met de helft van de tomatensaus en herhaal. Zet de ovenschaal 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Smelt ondertussen de boter in een pot en roer er de bloem onder. Giet er de melk bij en roer tot een gebonden saus. Kruid met nootmuskaat, peper en zout. Giet de witte saus over de groenten en bestrooi met de geraspte emmentaler. Zet nog 35 minuten in de oven.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

470 kcal, 22 g E, 17 g V, 60 g KH

SMAKELIJK!