



Aubergine met linzen uit de hapjespan

Beschrijving

Dit recept vond ik zo geweldig dat ik het twee dagen achter elkaar heb gemaakt. Het is gezond, slank en als je de yoghurt vervangt door Griekse haveryoghurt, is het ook nog vegan. Je kookt de linzen, snijd de groenten, doet alles in een hapjespan met een deksel erop, na 40 minuten kun je heerlijk gaan smikkelen!

Als je mijn blog regelmatig leest, weet je dat ik graag pul biber gebruik. Dit is een gedroogde rode pepersoort uit Turkije, iets minder pittig dan chilipoeder. Ik doe het bijna overal in, het geeft een heerlijke pittige smaak aan je gerechten.

Aantal personen

4

Ingrediënten

- 150 gram groene linzen
- 1 grote aubergine
- 2 middelgrote tomaten
- ½ rode paprika
- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 1 Spaanse peper
- 2 eetlepels tomatenpuree
- ¼ theelepel zout
- 1½ eetlepel gedroogde munt
- ½ eetlepel pul biber
- 2 eetlepels granaatappelmelasse
- wat verse munt
- 10 eetlepel Griekse yoghurt 0% vet

Keukenmateriaal

- kookpan
- zeef
- koksmes
- snijplank
- 2 kommen
- hapjespan met deksel

Bereidingstijd



10 minuten voorbereiding, 40 minuten kooktijd

Bereiden

Was de linzen in een zeef. Doe ze in een pan en giet er zo veel koud water bij dat het 1 centimeter boven de linzen staat. Kook de linzen ongeveer 10 minuten op laag vuur.

Snijd ondertussen de aubergines in plakjes van een ½ centimeter. Pel de ui en de knoflook. Verwijder het zaad en de zaadlijsten van de paprika. Snijd ook de tomaten en paprika in blokjes en de uien in halve ringen. Snijd de knoflook fijn en de Spaanse peper in plakjes. Verwijder eventueel het zaad als je niet zo van pittig eten houdt.

Meng in een kom de tomatenpuree, tomaat, paprika, ui, knoflook, rode peper, het zout, de gedroogde munt en de pul biber. Giet de linzen in een vergiet en vang het kookvocht op in een andere kom. Doe de linzen bij de groenten en schep ze erdoor.

Verdeel een derde van het linzenmengsel over de bodem van een hapjespan. Verdeel de helft van de aubergine nu over het linzenmengsel. Herhaal dit nog een keer en eindig met een laag linzenmengsel. Giet het opgevangen kookvocht van de linzen erbij en laat het geheel 35 minuten op laag vuur sudderen met het deksel op de pan.

Voeg aan het eind de granaatappelmelasse toe en kook het geheel nog 5 minuten. Mocht het kookvocht te veel verdampen, dan kun je altijd wat gekookt water toevoegen. Voeg ter garnering nog wat pul biber en verse munt toe. Serveer met de yoghurt.

Datum

20/04/2025