

VEGETARISCHE MOUSSAKA

2 personen / 539 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 middelgrote uien
- 1 teen knoflook
- 1½ eetlepel olijfolie
- 100 gram vegetarische basis rulstukjes
- 175 gram tomato frito
- ½ theelepel gemalen kaneel
- 50 ml water
- 1 aubergine
- 75 gram geraspte jonge kaas 48+
- ½ meergranen afbakstokbrood
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee. Voeg de rulstukjes toe en bak 2 minuten mee. Voeg de tomato frito toe en bak 1 minuut mee. Voeg de kaneel en het water toe en breng op smaak met peper en eventueel zout. Verwarm de saus 3 min. Snijd de aubergines in ronde plakken van een ½ cm. Kook de aubergineplakken in kokend water met zout 1 minuut. Giet af en laat uitlekken. Leg de helft van de aubergine in de ovenschaal. Dek af met het gehaktmengsel en de rest van de aubergine. Bestrooi met de kaas en bak in het midden van de oven in ca. 30 minuten gaar. Bak de meergranen stokbrood de laatste 10 minuten mee.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	539 kcal
Eiwit:	29,4 gram
Koolhydraten:	44,5 gram
- waarvan suikers:	14,9 gram
Vet:	23,3 gram
Vezels:	10,3 gram
Zout:	3,2 gram