

SNELLE MOUSSAKA

2 personen / 577 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 middelgrote ui
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram rundergehakt
- 175 gram tomato frito
- ½ theelepel gemalen kaneel
- 50 ml water
- 1 aubergine
- 75 gram geraspte kaas voor ovengratin
- ½ robuust stokbrood meerzaden
- 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 gehakt toe en bak deze rul in 2 minuten. 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. Verdeel de helft van de aubergine over 2 ovenschaaltjes (Dit is handig voor 2 personen, maak je voor 4 personen gebruik dan een grote schaal). 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. 20-25 minuten gaar en bruin. Bak de meergranen stokbrood in de laatste 10 minuten mee.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	577 kcal
Eiwit:	27,8 gram
Koolhydraten:	45,4 gram
- waarvan suikers:	13,1 gram
Vet:	30,1 gram
Vezels:	6,0 gram
Zout:	2,5 gram