

Aubergine uit de oven met feta, muntrijst en tomatensaus

Door aubergines in de oven te roosteren worden ze heerlijk zacht. De balsamico maakt ze heerlijk zoet.

20 minuten bereiden

25 minuten oventijd

35 minuten wachten



Benodigdheden voor 4 personen:

- 3 tenen knoflook
- 5 eetlepels milde olijfolie
- 100 milliliter balsamicoazijn
- 4 aubergines
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 300 gram drie kleuren rijst of notenrijst
- 1 sjalot
- 400 gram tomatenblokjes met basilicum
- ½ eetlepel bruine suiker
- 200 gram feta
- 40 gram verse munt

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Pers $\frac{2}{3}$ van de knoflook uit boven een kommetje en meng met $\frac{4}{5}$ van de olie en de balsamicoazijn. Halveer de aubergines in de lengte, maar laat het steeltje er nog aan. Snijd de aubergines aan de snijkant om de centimeter kruislings in, en leg ze met de snijkant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met de helft van het balsamicomengsel en bestrooi met de oregano. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Bak in ca. 35 min. zacht en gaar.
2. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
3. Snipper de sjalot en snijd de rest van de knoflook fijn. Verhit de rest van de olie in een klein pannetje en fruit de sjalot en knoflook 2 min. op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden tomaten uit blik toe, breng op smaak met peper en de bruine suiker. Laat 15-20 min. op laag vuur zachtjes inkoken.
4. Verkruiemel de feta. Haal de blaadjes van de takjes munt en snijd grof. Houd 1 el munt (per 4 personen) apart en meng de rest van de munt met de rijst. Haal de aubergine uit de oven. Besprenkel met de rest van het balsamico-mengsel. Serveer met de muntrijst en de tomatensaus en garneer met de feta, de achtergehouden munt en wat peper.