

# skinny veggie dish

## Saus

- 1 pot gezeefde tomaten van 1 liter
- 1 potje tomatenpuree
- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- handje basilicum
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder (is niet overal te verkrijgen maar een AH XL heeft hem zeker)
- eetlepel olijfolie extra vergine
- scheutje citroen-olijfolie
- scheutje witte wijnazijn
- peper en zout
- blokje groentebouillon
- 500 gram bladspinazie

## Overig

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 pot gegrilde paprika
- 4 eetlepels parmezaanse kaas geraspt



Snipper de ui en de knoflook. Fruit deze aan in wat olijfolie op zacht vuur. Wacht tot deze glazig is en voeg dan het potje tomatenpuree toe. Fruit dit ook even aan, ongeveer een minuutje tot alles is gesmolten en blijf roeren. Blus het nu af met de witte wijnazijn en roer nog even kort door. Vervolgens doe je de gezeefde tomaten erbij voeg de paprikapoeder toe en laat dit samen met het bouillonblokje, een deksel op de pan en op laag vuur rustig pruttelen.



Nu ga je de spinazie wassen als je ongewassen spinazie hebt en hak je het in wat fijnere stukjes. Het hoeven natuurlijk geen mini snippers te worden. Doe wat citroenolijfolie in een bakpan en als de olie warm is voeg je de spinazie toe. Waarschijnlijk moet dit in 2 delen. Of je moet een mega pan hebben. Gelukkig slinkt de spinazie heel snel dus het is zo gebeurt. Als deel 1 klaar is mag het al bij de saus. Doe uiteindelijk alle spinazie bij de saus, hak de basilicum en voeg dit ook bij de saus. Proef even of er nog peper en zout aan toegevoegd moet worden. Je moet nu de saus niet meer verwarmen. Laat rustig afkoelen of zet even weg tot je de groenten hebt gesneden.



Begin nu met de oven voor te verwarmen op 180 graden. Je gaat nu de courgette en de aubergine wassen en snijden. Ik probeer wel altijd de aubergine zo dun mogelijk te snijden anders gaart deze niet voldoende waardoor hij een beetje taai blijft. Leg de aubergines op een bakplaat met eventueel bakpapier en zet dit voor

10 minuten in de oven. Giet de paprika's af en nu kun je gaan beginnen met de opbouw van je gerecht. Leg op de bodem van een ovenschaal de paprika's, probeer de hele bodem te bedekken. Mij lukt dit altijd precies met 1 pot. Je moet de paprika's dan wel even open snijden. Giet nu de helft van de saus hierover heen. Dan een laag aubergine, weer een laag saus en dan een laag courgettes, hier sprenkel ik altijd nog een beetje olijfolie extra vergine overheen samen met wat peper, zout en nog wat paprikapoeder. Nu kun je de schaal in de oven plaatsen voor 40 minuten. Haal na 40 minuten de schaal uit de oven strooi de kaas eroverheen en zet nog voor 1 minuutje terug.



Hoofdgerecht voor 3 personen (wij eten hier met 2 volwassen en 2 kinderen van)