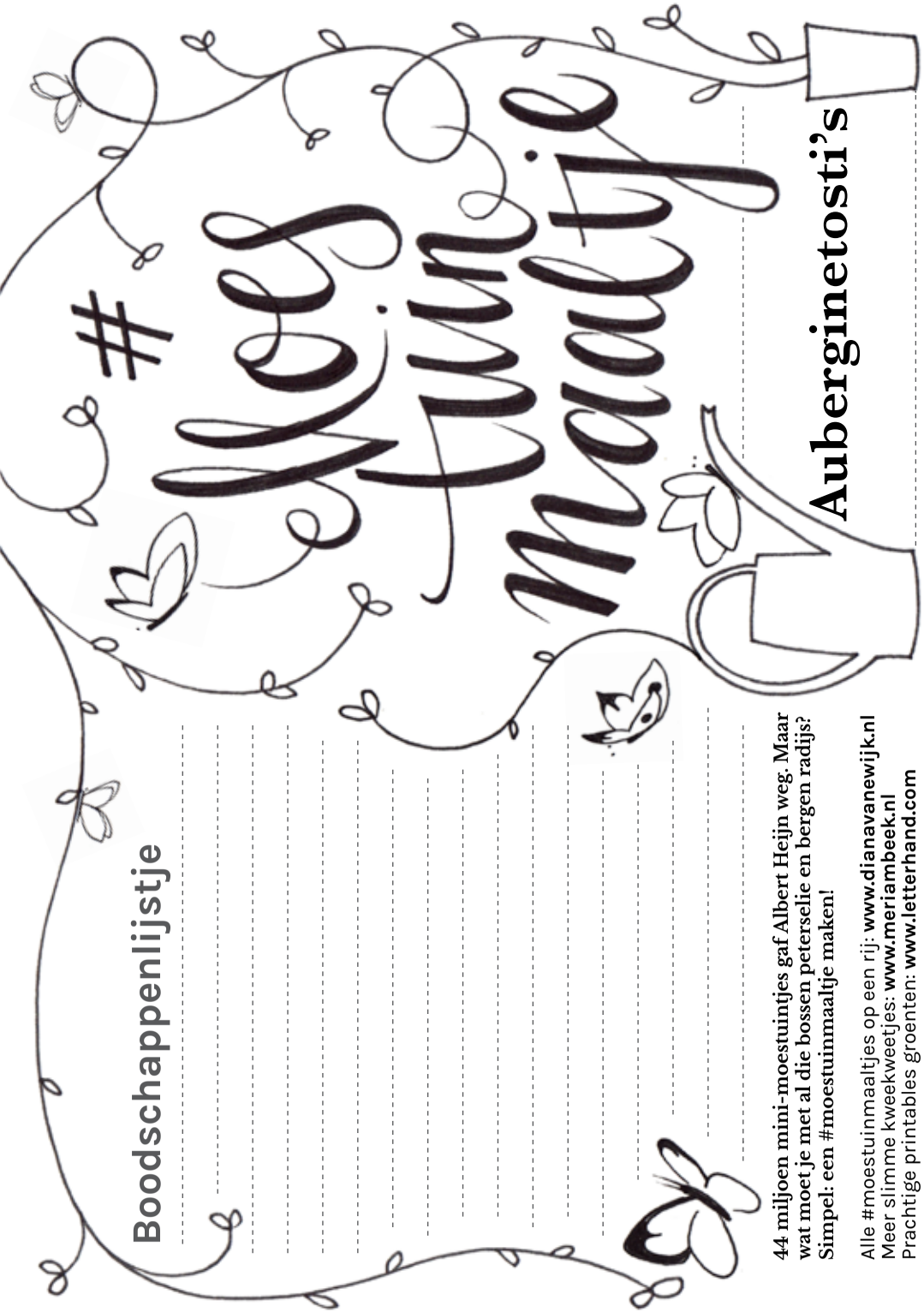

44 miljoen mini-moestuintjes gaf Albert Heijn weg. Maar wat moet je met al die bossen peterselie en bergen radijs? Simpel: een #moestuinmaaltje maken!

Alle #moestuinmaaltjes op een rij: **www.dianavanewijk.nl**
Meer slimme kweekweetjes: **www.meriambeek.nl**
Prachtige printables groenten: **www.letterhand.com**

Auberginetosti's

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 2 aubergines
- 1 schaaltje olijfolie
- 50 gram rucola (of spinazie)
- 125 gram tomatentapenade (of heel makkelijk zelf gepureerd van een half potje gedroogde tomaten op olie, 1 teentje knoflook, 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas en 1 theelepel Italiaanse kruiden)
- 100 gram mozzarella
- prikkers

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snij de aubergines in lange dunne plakken en bestrijk ze met olijfolie
- Verhit een grillpan. Rooster hierin de plakken circa 3 minuten per kant.
- Snij intussen de mozzarella in dunne plakken.
- Leg 2 of 3 plakken kruislings op elkaar en leg in het midden een pluk rucola, tomatentapenade en een plak mozzarella. Vouw de pakketjes dicht en steek ze vast met een prikker. Bestrijk ze eventueel met nog een beetje olijfolie. Zet ze naast elkaar op de bakplaat 10 minuten in het midden van de oven.

Ook lekker; courgette met humus met rode peper. En stapel je alles door, dan heb je ook een hele lekkere auberginelasagne!

Kweekweetjes

1. wat

Aubergine, mediterrane plant uit de nachtschade-familie. Zeer decoratief met zachtharige grijzig groot blad, witte of lila bloemen en donkerpaarse vruchten.

2. weten

Aubergine is licht bitter tot neutraal van smaak, daarom combineert het zo goed met andere smaken. De bitter smaak kun je wegnemen door aubergine met zout te bestrooien en dit even in te laten trekken. Daarna afspoelen en droogdeppen. Aubergine kun je niet rauw eten, de solanine (zit ook in aardappels) kan maag- en darmklachten veroorzaken.

3. kweken

Aubergine kweken is lastig in Nederland, zowel voor het kiemen en groeien hebben ze veel warmte nodig, zeker 20 C of meer. In de kas gaat het beter. Maar de aubergine houdt we van lekker luchtig, dus het blad wat wegsnoeien, gaat ook schimmel tegen! Zaai binnen voor vanaf februari, maar mag pas naar buiten in juni, liefst in wat voorverwarmde grond (door 4 weken daarvoor zwart plastic op de grond te leggen). Zet de aubergine op een warme, zonnige en beschutte plek, ook in een pot op een warm terras doet ie het goed! Oogsten kan van augustus tot september.

Knip af, neem het boodschappenlijstje mee naar de winkel en bewaar het recept! Meer #moestuinmaaltjes? Kijk op www.dianavanewijk.nl