

Misobagt aubergine med spinat, ris og tamari

Tilberedningstid ca. 45 minutter

- 1 pose brune jasminris
 - 1 aubergine
 - 1 brev sesamfrø
 - 1 brev miso
 - 3 fed hvidløg (1 presset og 2 fintsnittet)
 - ¼ citron (saft)
 - ½-1 løg med top (i smalle både – toppen fintsnittet)
 - ½ bundt gulerødder (i tynde, skrå skiver)
 - 1 pose spinat (befriet for rod, men i hele blade)
 - 1 brev tamari
- Tjek, at du selv har: Olie (fx sesamolie),
olivenolie og havsalt

Køkkenoter: *Spinaten, som du skal bruge, hedder Oriental. Den har skønne sprøde stilke, som skal spises. Kasser kun den nederste rod, og lad spinaten sidde sammen som et lille bundt. Skyl og afdryp altid spinat grundigt!*

Sørg for, at du har ½-1 løg med top til i morgen, dvs. hvis du har fået 3 løg, så brug ½ i dag og gem ½ til i morgen, og har du fået 4 løg, så brug 1 løg i dag og 1 løg i morgen.

1. Tænd ovnen på 200 grader, og sæt vand over til ris.

2. Skyl risene i koldt vand, og sæt dem over i 2½ dl kogende vand uden salt. Kog dem under låg ved svag varme i ca. 30 minutter. Lad risene hvile i 5 minutter, og smag til med salt inden servering.

3. Flæk auberginen, og rids et rudemønster ⅓ ned gennem 'kødet'. Pensl skærefladerne med olie, og drys med salt. Læg auberginen på en bageplade, og bag den næsten mør i ovnen, ca. 20 minutter.

4. Kom sesamfrøene i et lille fad, og rist dem gyldne i ovnen, ca. 6 minutter.

5. Rør misoen med 1 presset fed hvidløg, 1 spsk. olie (gerne ristet sesamolie) og lidt citronsaft.

6. Klargør resten af grøntsagerne.

7. Fordel misomarinaden over auberginen, når den har bagt i ca. 20 minutter, og bag den endnu 5-10 minutter, til den er helt mør.

8. Varm en pande godt op med lidt olivenolie, og sauter løgbåde, fintsnittet hvidløg og gulerødder klare og sprødmøre.

9. Kom spinaten på panden, og sauter, til spinaten akkurat falder sammen.

Servering

Kom ris på en tallerken, og anret de stegte grøntsager smukt ovenpå, dryp med tamari, og drys ristede sesamfrø og løgtoppe over. Læg den misobagte aubergine ved siden af, og server.

HUSK: Kom de hvide bønner i en skål, dæk med rigeligt vand og opbevar på køl til dag 4.