



Lunch: Gegrilde aubergine met miso, zoete aardappel en kerstomaat – 1 persoon

Ingrediënten voor 1 persoon

1 zoete aardappel
1 aubergine
Handvol kerstomaten
1 tot 2 eetlepels miso
2 eetlepels olijfolie

Peper en zout

Vorbereiding

Snij de zoete aardappel in plakjes en zet 4 minuten in de microgolf in een afgedekte schaal.
Snij de aubergine in 4 lange repen.
Meng de misopasta met de olijfolie.



Bereiding

Bestrijk de aubergine met de misomengeling en leg op het rooster van de airfryer.
Zet gedurende 3 minuten in de airfryer op 200 ° C.

Haal de aubergines uit de rooster van de airfryer.

Neem het gesloten mandje van de airfryer en stapel hierin de aubergines op mekaar.
De rest van het mandje vul je met de kerstomaten en de zoete aardappel.
Laat garen gedurende 8 minuten in de airfryer op 170 ° C.

Opdienen

Leg op een bord.
Kruid bij met peper.
Let op met zout! De misopasta is al erg zout.