

De Very Veggie Croque



Hoe ga je aan de slag?

- *Ingrediënten voor 1 croque* -

- 1 rode ui
- 2el balsamicoazijn
- 2el bruine suiker
- 1el ciderazijn
- 1tl zeezout
- 1tl pimentvlokken
- 1tl nigellazaden
- 1 aubergine
- 100ml water
- 1/3 courgette, in de lengte in dunne plakjes gesneden
- 1 ei
- 2el citroensap
- 1el mosterdzaad
- Olijfolie
- Enkele blaadjes seizoenssla (mosterdblad, rucola, mizuna...)

- Ghee
- 80g Tête de Moine AOP

Voor de auberginechutney

1. Snijd de helft van de rode uien in fijne schijfjes. Laat ze 10 minuten stoven in een kookpot met de balsamicoazijn, bruine suiker, ciderazijn, zeezout, pimentvlokken en de nigellazaden.
2. Laat 30 min verder op het vuur stoven terwijl je wat water toevoegt zodat de ui niet aanbakt.
3. Snijd de aubergine in blokjes van 1 x 1 cm en stoof ze in een pan tot ze goudbruin maar nog niet gebakken zijn.
4. Voeg de aubergine aan de ui toe.
5. Laat verder stoven tot het vocht ingekookt is en de ui en de aubergine zacht zijn.

Voor de courgetteschijfjes

1. Snijd de courgette in de lengte in schijfjes van ongeveer 0,5 cm dik. Schik ze op een met bakpapier bedekte ovenschotel.
2. En dan kan je kiezen: ofwel rook je de courgettes en bak je ze met lookolie, ofwel kan je de courgette ook 10 min op 160° C laten bakken tot de groente zacht is.

Voor het spiegelei

Bak een spiegelei, maar doorbak het niet helemaal aangezien het in de croque nog verder kan garen.

Voor de salade

1. Meng het citroensap, het mosterdzaad, de olijfolie en een snuifje zout door elkaar.
2. Stel een seizoenssalade samen (wij kozen mosterdblad, rucola & mizuna).
3. Meng de vinaigrette door de salade vlak voor het opdienen.

Build your croque

1. Snijd het brood in sneden en bestrijk deze aan de buitenkant met wat ghee.
2. Schik 3 schijfjes courgette op de helft van het brood.
3. Voeg 2 flinke eetlepels chutney toe.
4. Leg het (halfrauwe) spiegelei er bovenop. Bestrooi met zout.
5. Leg er een tweede sneetje brood naast.
6. Bak gedurende 8 minuten in een oven op 190°C.
7. Bestrooi het ei met 80g Tête de Moine AOP. Voeg de salade toe en sluit de croque. We voegen de kaas niet voor het bakken toe omdat hij koud een mooie peperachtige toets heeft, maar indien je dit wenst, kan je hem laten smelten.