



## Aubergine gevuld met gehakt en mozzarella

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Aubergines zijn zeer gevoelig voor lage temperaturen. Het is dus raadzaam de groente niet bij temperaturen lager dan 10°C te bewaren. Bewaar ze dus niet in de koelkast, maar op een koele, donkere plaats, bijvoorbeeld in de voorraadkast. Wist je dat aubergines oorspronkelijk uit tropisch Azië komen?

40 min | 553 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Aubergine	<b>st</b>	1	2	3	4
Ui	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Rundergehakt	<b>g</b>	100	200	300	400
Tomaat	<b>g</b>	100	200	300	300
Mozzarella	<b>g</b>	50	100	100	200

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Was de aubergine en halveer in de lengte. Schep met een lepel het vruchtvlies eruit en leg de uitgeholde aubergine helften in een ovenschaal. Besprenkel met olie en bak alvast zo'n 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Snijd intussen het aubergine vruchtvlies klein. Pel en snipper de ui.
4. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg het gehakt en het aubergine vruchtvlies toe en bak in 5 minuten rul. Was de tomaat, snijd klein en bak mee. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
5. Zet de ovengrillstand aan. Laat de mozzarella uitlekken en snijd of scheur klein. Schep het gehaktmengsel in de aubergine helften en verdeel de mozzarella erover. Breng op smaak met zout en peper en plaats nog enkele minuten onder de ovengrill tot de mozzarella is gesmolten.

*Tip: Heb je weinig tijd? Je kunt de aubergine ook klein snijden en met de andere ingrediënten bakken in een pan.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

