



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	st	1	2	3	4
Ui	st	0.5	1	2	2
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Tomaat	g	100	200	300	300
Mozzarella	g	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	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 vruchtvlees 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 vruchtvlees klein. Pel en snipper de ui.
4. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg het gehakt en het aubergine vruchtvlees 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

