



Gevulde aubergine

met volkoren bamatirijst

Aubergines zijn zeer gevoelig voor lage temperaturen. Het is 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. Wist je dat aubergines van oorsprong uit tropisch Azië komen? Waarschijnlijk zijn het de Arabieren of de Portugezen geweest die de groente naar Europa hebben gebracht. Aubergine behoort tot de nachtschadenfamilie evenals de tomaat, paprika, komkommer en peper.

35 min | 708 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	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Romatomaat	<i>st</i>	1	2	2	3
Gele paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	65	130	195	260
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1	2	2	3
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>				
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 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de aubergine en snijd in de lengte doormidden. Hol de aubergine uit met een lepel en bewaar het vruchtvlees. Plaats de aubergine helften met de schil naar onderen op de bakplaat en plaats alvast in de voorverwarmde oven voor 10 minuten.
2. Snijd het aubergine vruchtvlees klein. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Was de tomaat en snijd in blokjes. Was en halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein.
3. Verhit bakolie in een koekenpan en fruit de ui 2 minuten. Bak het gehakt dan rul en voeg vervolgens het aubergine vruchtvlees, de tomaat en paprika toe en bak nog 5 minuten. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper.
4. Haal de aubergine helften uit de oven en vul ze met zo veel mogelijk gehakt-groentemengsel. Druppel olijfolie extra vierge eroverheen en rooster nog 10-15 minuten in de voorverwarmde oven (houd de rest van het gehakt-groentemengsel warm).
5. Spoel de volkoren basmatirijst goed af in een zeef onder de kraan. Breng water aan de kook voor de rijst en kook in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af.
6. Haal de gevulde aubergines uit de oven en serveer met de volkoren basmatirijst en het overige gehakt-groentemengsel.

Tip: Het gehakt-groentemengsel is ook erg lekker met basilicum of tijm.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

