

Dinergerecht

Aubergine in tomatensaus

Ingrediënten

- 1 blik gepelde tomaten
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ theelepel oregano
- peper, zout
- 2 aubergines
- 2 eetlepels paneermeel
- 1 theelepel rozemarijn

Bereiding

1. Warm de oven voor op 175° C.
2. Druk de tomaten met het vocht door een zeef of pureer dit in een keukenmachine of met een staafmixer.
3. Verwijder het velletje van de knoflook en snijd de knoflook klein.
4. Verwarm de olie en fruit hierin de knoflook zacht.
5. Voeg de tomatenpuree toe met de oregano en laat de saus enkele minuten pruttelen. Maak de saus op smaak met peper en zout.
6. Was de aubergines en verwijder de steelaanzet.
7. Halveer de aubergines in de lengte en snijd de helften in dikke plakken.
8. Schik de plakken in een ovenvaste schaal en schenk de saus er over. Strooi het paneermeel en de rozemarijn er over.
9. Laat de aubergines in het midden van de oven in ca. 40 minuten gaar worden.

Menusuggestie

Lekker met een karbonade en rijst.

Receptinformatie

2 personen

30+ minuten

Hoofdgerecht

Groentegerecht

Bevat per persoon

Energie	130 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	17 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	7 gram

 Balansdag (meer info)

Dieetinformatie

Cholesterol

Diabetes

Vegetarisch

Calorie-arm