

Aubergines gevuld met gehakt, ui, paprika en tomaat

Ingrediënten (voor 2 pers)

*2 aubergines
250 gr gehakt
1 kleine ui
1 halve paprika
4 tot 5 rijpe tomaten (of 0,3 liter passata)
fetakaas (eventueel parmeggiano of pecorino)
enkele teentjes knoflook
rozemarijn
oregano
olijfolie*

Bereiding

Oven opwarmen tot 200 °C.

Schil de aubergines in strepen zodat er wat schil overblijft en laat de steel eraan zitten.
Druppel hierover wat olijfolie en strooi er wat zout op. Bak ze in de oven gaar in 20 minuten.

Bereid dan de vulling : bak het gehakt krokant, voeg de gesnipperde ui en stukjes paprika toe, alsook de geperste knoflook. Breng op smaak met p & z en kruiden.
Voeg hierbij de in stukjes gesneden tomaten (of de passata) en laat zacht pruttelen, zonder deksel.
De vulling mag goed indikken, maar moet wel smeug blijven.

Snij de gegaarde aubergines in de lengte door, leg ze in de ovenschotel en duw met een lepel tot een kommetje. Verdeel de vulling over de 4 aubergines en bestrooi met verkruimelde fetakaas.

Zet het gerecht terug in de oven gedurende 15-20 minuten tot de kaas mooi gekleurd is.

Serveer hierbij couscous of bulgur, die je kan bereiden terwijl de aubergines in de oven bakken.