

Aubergine musaka

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 1 UUR EN 5 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Bestrooi de aubergine plakken met zout en laat ca. 20 minuten rusten. Verwarm de oven voor op 180 °C. Spoel de aubergine plakken af en dep droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en tomaat circa 3 minuten. Voeg de tartaar toe en bak het kort rul. Breng op smaak met zout en peper. Vet een klein ovenschaaltje in met olie en bedek de bodem met een laag tartaar, bedek vervolgens met aubergine. Herhaal dit totdat alles op is. Voeg 150 ml water toe en plaats 25 minuten in de oven.

Ingrediënten:

- 120-150 g rundertartaar
- 150 g aubergine in plakken van 1-1,5 cm
- 1/2 ui gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 1 tomaat in blokjes
- Zout en peper



KCAL

316

EIWITTEN

27,9 g

KOOL-
HYDRATEN

10,2 g

VETTEN

17 g

FASE 2A