

Ingrediënten en Recept - Nr 1

....oh mamma mia!

Comment procéder (pour 4)

Coupe en tranches 1 aubergine, passe les tranches dans la farine, puis dans l'œuf, enfin dans l'huile chaude pour les frire.

Coupe 4-5 tomates mûres en morceaux, verse dans une sauteuse avec 2-3 c.à s. d'huile d'olive, une gousse d'ail et quelques feuilles de basilic .assaisonne avec sel et poivre et laisse mijoter 10mn.

Coupe en tronçon les tranches d'aubergine puis ajoutes-le aux tomate, laisse mijoter 5mn encore.

Cuis les penne, ou les pâtes de ton choix, retire-les al dente et fais-les sauter dans la sauce avec les aubergines. Ajoute 2 mozzarella en cubes et une poignée de parmesan avant de servir.... Enjoy!



Bron



On est ce qu'on mange, soyons délicieux.

18 oktober · 🌐 🌐

28/10/2013

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=209814642530571&set=a.154807851364584.1073741840.123530594492310&type=1&theater>

Info

1 aubergine wassen en in schijfjes snijden
1 ei klutsen

Aubergine in eimengsel doppen en daarna in bloem met beetje zout

Aubergine bakken in olijfolie / zonnebloemolie
Opzij zetten

Ondertussen water warmen, 5 tomaten inkepen en een 20tal seconden onderdompelen in warm water.

Vel van tomaten verwijderen, ontpitten en in blokjes snijden

+ 1 lookteentje persen

+ gedroogde basilicum (niet te veel, gedroogde is nogal straf)

+ peper en zout

+ wat olijfolie

10 minuten stoven

Ondertussen de aubergines in stukjes snijden

Na 10 min aubergines toevoegen.

Hier heb ik ook toegevoegd :

3 schellen gekookte hesp

Paprika-poeder

Cayennepeper

Het originele recept is met 2 bolletjes mozzarella, maar ik had maar 1, dus nog kaas toegevoegd (Aldi verse kaas vlotje)

Spirelli klaarmaken en mengsel aubergines toevoegen

Ingrediënten en Recept - Nr 2

Was en snij de 2 aubergines in blokjes
Doe in stoompotje + water in microgolf gedurende 13 minuten

Ondertussen in pan : 2 blikjes tomatenblokjes + 2 teentjes look +
2 el basilicum 5 minuten stoven

Toevoegen : in blokjes gesneden mozzarella light + hesp
+ restant van pijpajuin
Kruiden met paprika, eventueel nog wat lookpoeder (gebruik ik
ipv zout)
Ik heb het graag wat pikant : in eigen bord sambal toegevoegd

Opdienen met salade:
Ijsbergsla, tomaat, 1 artisjok op water, rode bietjes + ui, geraspte
wortel
En yoghurtdressing met pijpajuin.

De gemaakt hoeveelheid is voor 4 personen (bij ons 2 dagen voor
2 personen)



Bron

Martine Lycke 15/09/2014

Fotos

