

Ingrediënten Vlees

1 kg runds-/kalfsgehakt
2,99 €/kg Tevhid 2, Dendermondsesteenweg 30, 9000 Gent
Opgelet niet gekruid, dus zelf kruiden ! Eigenlijk meer filet
americain dan gehakt, dus nog gezonder ☺

2 eitjes
Broodkruim
Peterselie
1 lookteentje
1 ui

Kruiden:
Salie
Paprika
P&S
Mengen en 35 minuten in de oven op 180°C



Ingrediënten Aubergines

2 aubergines in stukjes snijden en 15 minuten in de microgolf

Als deze klaar zijn aanbakken in olie van zongedroogde tomaten
Kruiden: paprika, look, kaneel

Tomatensaus:
1 ui
1 lookteentje
1 groot blik Elvea tomaten met look
1 klein blik tomaten
Kruiden met basilicum
30 minuten laten pruttelen

Daarna aubergines toevoegen
En ½ doosje verse kaas light van Lidl
Indien gewenst gemalen kaas toevoegen (Light Lidl)



Ingrediënten Pasta

Bron

Martine Lycke 08/12/2014

