

Deegwaren (nr 714) Wok pasta met aubergine-tomaatsaus, gekookte hesp en xantana saus

Ingrediënten en Recept 03/06/2016



- 1 Ui
- 2 Teentjes look
- 1 Chilipeper

In kleine stukjes snijden en aanbakken in boter



- 1 Blikje tomatenconcentré laten meebakken



- 1 Fles Tomaten (Lidl)
- 100ml Water
- Gedroogde basilicum

Gedurende 25 tal minuten onder deksel laten garen



- 2 Aubergines in blokjes snijden en
In stoompotje 10 minuten laten stomen in microgolf

Deegwaren (nr 714) Wok pasta met aubergine-tomaatsaus, gekookte hesp en xantana saus



Ondertussen de bechamelsaus maken – zie recept 715



Bij de tomatensaus:

150g Gekookte ham
100g Verse kaas (light Lidl)
En de gestoomde aubergines,

Omroeren

Daarna de ovenschaal opvullen en afwerken met wat gemalen licht kaas

1^{ste} laag = wokpasta

Oven : 180°C – 30 minuten, waarvan 25 minuten onder aluminium.



Deegwaren (nr 714) Wok pasta met aubergine-tomaatsaus, gekookte hesp en xantana saus

Bron

Martine Lycke

En voor de xantana bechamel (715)

Lien Willaert 00 - Liens lichte klassiekers, alle klassieke recepten, even smakelijk maar veel lichter en gezonder

Boeknummer: 6528

Pagina: 50

