

Ingrediënten en Recept

<https://www.facebook.com/groups/167259858177969/permalink/1080435286860417>

Bericht van Mariët Trouwborst



Tonie's Vega Twist · [Lid worden](#)

Mariët Trouwborst · 12 juli om 09:37 · 🌐

Melanzane alla parmigiana.

Aubergine, tomaten frita, ui, knoflook, parmezaanse kaas en mozzarella. Ik heb de aubergine gekookt ipv gegrild. In bouillon..Kreeg het aangeraden door een vriendin. Is idd heerlijk. Door de aubergine te koken, wordt hij goed gaar. Daarna in laagjes in de oven. De tomatensaus eerst laten pruttelen op het vuur met de knoflook en ui. Eet smakelijk.

Ps. Het is ongeveer een jaar geleden dat wij hebben besloten meer vegetarisch te gaan eten. Dat leek me lastig omdat ik geen lekkere recepten kende. Ik besloot de lat niet al te hoog te leggen. Elke zondag minimaal en meer is alleen maar beter. Deze week al vier dagen heerlijk vegetarisch gegeten. En ik heb steeds minder behoefte aan vlees. Had ik nooit verwacht! Dank voor alle inspiratie.



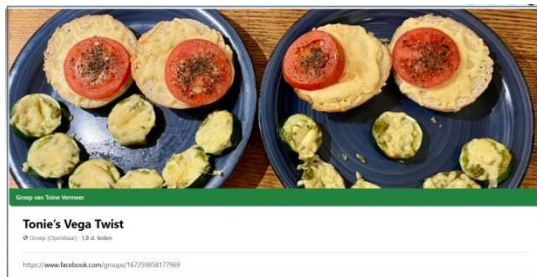
Mariët Trouwborst **Auteur**

ik deed het 20 minuten. Maar ik zou proeven of het goed is.



De rijst is ook lekker gekookt in bouillon. Eerst aubergine, daarover wat tomatensaus, mozzarella en parmezaanse kaas. Herhalen tot de ingrediënten op zijn. Wij eindigden met kaas en hadden twee laagjes. Wel eerst de tomatenfrito met knoflook en ui 20 minuten laten pruttelen op het fornuis op laag vuur. Eet smakelijk. Als je eraan toekomt hoor ik graag wat je ervan vond.

Bron



Tonie's Vega Twist



Mariët Trouwborst

<https://www.facebook.com/groups/167259858177969/permalink/1080435286860417>

Info Martine Lycke

17/07/2025

2 aubergines gebruikt
1 geschild (was een oudere) en 1 niet geschild
In dikke schijfjes gesneden

1 l water + 2 kippenbouillonblokjes
+ aubergine schijfjes erbij
15 minuten laten pruttelen

Ondertussen de saus gemaakt
1 ui
3 teentjes look
Aangefruit in olijfolie
+ 1 brik Tomato Fritto van Heinz
Tijd van de aubergines laten pruttelen

Dresseren in ovenvaste schotel, hier 3 schoteltjes
Laagjes tomatensaus / aubergine - 2x
Gemalen Grana Padano en mozzarella erop

Oven 200°C, zonder voorverwarmen denk dat het een
tiental minuutjes was

Gegeten met frans brood ipv rijst, dat op het einde mee
de oven is gegaan, gedurende enkele minuutjes

Fotos

