



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Fyldte græske auberginer med tomat-bulgur salat

Det skal du bruge

1 stk aubergine
300 g hakket gris & kalv
½ stk løg
½ stk solo hvidløg
2 tsk græsk krydderiblanding
1½ dl bulgur
3 stk tomater
1 drys kruspersille
100 g salatost i kryddermarinade
30 g oliven

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Halvér auberginen og skær indmaden ud, så der er ca. ½ cm kant tilbage. Skær auberginekødet i små tern og rør det sammen med svinekødet.
- 2 Pil og riv ½ løg og rør det i kødet. Pil hvidløg og pres halvdelen ned i kødet. Tilsæt 2 tsk græsk krydderi, ¾ tsk salt og ¼ tsk peber og bland farsen godt.
- 3 Læg de halve auberginer i et smurt ovnfast fad og fordel farsen i dem **TIP:** Har du fyld tilovers så lav græske frikadeller og læg dem med i fadet. De kan evt. bruges til madpakken næste dag. Bag auberginerne i ovnen ca. 25 minutter.
- 4 Kog 1½ dl bulgur i 3 dl vand tilsat ½ tsk salt ca. 12 min. Sluk og lad stå på eftervarmen til det skal bruges. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 5 Skær tomaterne i skiver og skyl og hak persillen groft.
- 6 Fordel bulguren på et fad og læg tomatskiverne ovenpå. Fordel salatost og oliven ovenpå tomaterne og dryp evt. med lidt af marinaden fra osten. Kværn lidt peber over og drys med persille.
- 7 Servér tomatsalaten til de bagte auberginer.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.323 kj / 794 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 42,9 g
heraf mættede fedtsyrer 11,1 g

Kulhydrat 53,3 g
heraf sukkerarter 15,1 g

Protein 48,8 g

Salt 5,6 g

Kostfibre 15,0 g