



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Caponata di melanzane - Italiensk auberginegryde

Det skal du bruge

125 g bulgur
½ stk løg
1 stk tomat
100 g grill-ost
½ stk aubergine
½ stk solo hvidløg
½ dåse hakkede tomater
1 tsk oregano
½ tsk sambal oelek
½ stk citron
¾ dl græsk yoghurt
50 g rucola salat

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog bulgur i 3 dl letsaltet vand i 12 min. og lad den trække til resten af retten er færdig.
- 2 Hak løg og tomater groft. Skær grillost og aubergine i tern ca. 1½x1½ cm.
- 3 Varm ½ spsk olivenolie op i en gryde. Steg grillosten ved middelfarve i ca. 3 min. til osten har fået en gylden farve. Læg den på en tallerken. Tilsæt yderligere ½ spsk olivenolie i gryden. Steg aubergine i ca. 4 min. til de er møre og krydr med salt.
- 4 Sku ned til middelfarve og tilsæt løg, tomat og presset hvidløg. Steg yderligere i 2 min. Tilsæt de hakkede tomater, ½ tsk sukker, oregano og sambal oelek. Kog i 6 min. Smag til med ca. ½ spsk citronsaft, salt og peber. Skær resten af citronen i både.
- 5 Kom den stegte ost med i gryden. Servér med bulgur, græsk yoghurt, rucola og citronbåde.

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: 2.338 kJ / 559 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	22,8 g
heraf mættede fedtsyrer	9,9 g
Kulhydrat	64,6 g
heraf sukkerarter	20,8 g
Protein	23,9 g
Salt	2,5 g
Kostfibre	14,2 g