



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Caponata di melanzane - Italiensk auberginegryde

Det skal du bruge

125 g bulgur
¾ stk løg
1 stk tomat
100 g grill-ost
½ stk aubergine
½ stk hvidløg solo
200 g hakkede tomater
1 g 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 tomat groft. Skær grilløst og aubergine i centimeter store tern.
- 3 Varm ½ spsk olivenolie op i en gryde. Steg grilløsten ved middelvarme 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 middelvarme 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 citronsaft ca. ½ spsk, 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, 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: 2.250 kJ / 538 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 22,8 g
heraf mættede fedtsyrer 9,8 g

Kulhydrat 60,3 g
heraf sukkerarter 16,8 g

Protein 22,9 g

Salt 2,5 g

Kostfibre 13,5 g