2A Meat

Aubergine Musaka

Bereidingstijd
65 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bestrooi de aubergine plakken met zout en laat ca. 20 minuten rusten. Verwarm de oven voor op 180 graden. Spoel de aubergines af en dep droog met keukenpapier.Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en tomaat circa 3 minuten. Voeg de tartaar en bak het kort rul. Breng op smaak met zout en peper toe.
2. Vet een klein ovenschaaltje in met olie en bedek de bodem met een laag tartaar, bedek vervolgens met aubergine. Herhaal dit totdat alles op is. Voeg 150 ml water toe en plaats 25 minuten in de oven.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g rundertartaar
- [ ] 150 g aubergine, in plakken van 1 – 1,5 cm
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tomaat, in blokjes
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**316 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**17 g**
Eiwit	**27 g**