

GEVULDE AUBERGINE MET LAMSBOUT

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 aubergines
1 courgette
200 gram champignons
1 ui
4 tenen look
2 tomaten
80 gram fetakaas light
1 lamsbout (± 500 g)
4 eetlepels olijfolie
rozemarijn
peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven op 180°C. Kruid de lamsbout langs beide kanten goed met peper en zout. Maak langs beide kanten 3 kleine sneetjes met een mes en steek er overal een half teentje look in en ook wat rozemarijntakjes. Let op dat de rozemarijn er niet uitsteekt want anders verbrandt die later in de oven.

Neem een pan en verwarm de olijfolie. Bak de lamsbout langs beide kanten gedurende 5 minuten op een laag vuurtje mooi bruin. Wanneer de lamsbout mooi bruin gebakken is, leg je de lamsbout in een ovenschotel. Steek in de voorverwarmde oven. Per kg vlees steek je de

lamsbout 45 à 50 minuten in de oven.

Snij de aubergine door in de lengte en kook gedurende 5 minuten in kokend water. Laat nadien even afkoelen en verwijder het vruchtvlees met een lepel. Snij het vruchtvlees in stukjes. Snij de ui en één teen look in kleine stukjes en bak in een pan met olijfolie tot de ui glazig is. Was de champignons, courgette en tomaten met water en snij deze in kleine stukjes. Doe ze bij de ui en look en bak tot de groenten beetgaar zijn. Kruid met peper en zout naargelang je smaak. Doe het in stukken gesneden vruchtvlees bij dit mengsel en dan kan je beginnen met de aubergines te vullen. Wanneer ze allemaal gevuld zijn, snij je de feta kaas in kleine stukjes. Deze strooi je over de vulling.

Zet de aubergines de laatste 20 minuten bij in de oven met de lamsbout. Wanneer de lamsbout klaar is, zullen ook de aubergines klaar zijn en kan je beginnen met de borden te dressereren. Smakelijk!

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

529 Kcal

SMAKELIJK!