



Italiensk auberginegrateng

MENGDE: 4 PORSJONER TID: 45 MINUTTER ALLERGENER: MELK, SELLERI



Ingredienser

1 aubergine
2 sjalottløk
4 knaskerøtter
2 stilker stangselleri
200 g rosenkål eller champignon
2 hvitløksfedd
400 g kjøttdeig av storfe
1 dl vann
0,5 dl olivenolje (+2 ss til koking av aubergine)
Salt og pepper
2 ss tomatpuré
400 g hermetiske hakkede tomater
2 ss provencekrydder (evt. 1 ss tørket basilikum og 1 ss tørket oregano)
1 klype kajennepepper
1 ss oksefond (valgfritt)
175 g revet mozzareller og cheddar*
Server med en enkel salat

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 220 grader over- og undervarme.
2. Kutt aubergine i tynne skiver. Kutt sjalottløk, knaskerøtter og stangselleri i små terninger. Kutt rosenkål i båter og finhakk hvitløk.
3. Bland vann og 2 ss olivenolje i en kjele og varm opp til medium varme. Legg aubergine lagvis i kjelen og krydre med litt salt og pepper. Legg på lokk og la putre i rundt 20 minutter. Vend på lagene et par ganger underveis.
4. Hell olivenolje i en stekepanne og varm opp til medium varme. Stek sjalottløk, knaskerøtter og stangselleri i rundt 10 minutter. Tilsett rosenkål, hvitløk, og kjøttdeig og stek videre til kjøttet er gjennomstekt.
5. Tilsett tomatpuré og surr i gryten et par minutter før du rører inn hermetisk hakkede tomater, provencekrydder, kajennepepper og oksefond. Kok opp og la putre i rundt 5 minutter.
6. Legg kjøttblandingen og aubergineskivene lagvis i en ildfast form. Stø over revet ost.
7. Stek midt i stekeovnen i rundt 15 minutter, til osten er gyllen.
8. La gratengen hvile noen minutter før servering.
9. Server med en enkel salat.

KALORIER : 491KCAL | KARBOHYDRATER : 9,7G | PROTEIN : 32G | FETT : 35G

omhelse.no

Tips

Varier gjerne gratengen ved å endre på tilsetningen av grønnsaker. Du kan også benytte kjøttdeig av svin, kylling eller lam, dersom du foretrekker det.

Retten passer godt sammen med en enkel salat med for eksempel isbergsalat, agurk, cherrytomater og oliven.

*Dersom du ikke spiser melkeprodukter kan du servere retten som en gryte. Kutt da aubergine i terninger og bland inn i gryten etter at terningene er stekt mør i en egen stekepanne med olivenolje, salt og pepper. La gryten putre i rundt 20 minutter. Strø over ristede gresskarkjerner og solsikkefrø før servering.