

Gevulde Aubergine met rijst en gehakt



Ingrediënten:

- 2 aubergines
- 250 gr gemengd gehakt
- 1 flinke ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook fijngesneden
- 6 eetlepels olijfolie
- 1 koffielepel honing
- 1 theelepel gerookte paprika poeder
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel cayennepeper
- mespuntje kaneel
- mespuntje nootmuskaat
- peper en zout naar smaak
- 2 koffielepels gedroogde rozijntjes
- 2 eetlepels gemalen parmesan
- 1 eetlepel chapelure

Bereiding:

1. Snij de aubergines overlangs in twee en snijd de platte kant kruisgewijs in.
2. Meng de olijfolie en de honing met alle kruiden goed door elkaar en smeer hiermee de aubergines rijkelijk in, houd de rest van de olie opzij.
3. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de courgettes met de platte kant naar beneden op de bakplaat en bak 15 minuten op 200°C
4. Verhit de overgebleven olie in een braadpan en bak het gehakt mooi bruin, voeg halfweg de ui en de look toe.
5. Kook de rijst gaar volgens de instructies.
6. Haal de aubergines uit de oven en schep het vruchtvlees eruit met een eetlepel kruid de holte met peper en zout.
7. Meng het gehakt, de rijst, de rozijnen en het vruchtvlees door elkaar en vul daarmee de aubergines.
8. Bestrooi met de parmesan en chapelure en rooster nog heel eventjes.
9. Opdienen met een kruidig slaatje met een pittige mosterdvinaigrette . (platte peterselie, pijpajuin en veldsla bijvoorbeeld)