

Aubergine uit de oven



Ingrediënten Voor 2 personen, bereidingstijd 1,5 uur

- 2 grote aubergines
- Zout en versgemalen zwarte peper
- 4 eetlepels olijfolie plus extra om te besprenkelen
- 1 ui, in dunne plakjes
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- 650 gram rijpe tomaten, gepeld en fijngehakt
- Snuf chiliflakes
- 1 theelepel fijne kristalsuiker
- 4 eetlepels gescheurd basilicumblad
- 1 bol buffelmozzarella, in stukjes gescheurd
- 25 gram Vegan Prosociano Grated (Parmezaan)
- 4 eetlepels pijnboompitten, geroosterd

Bereiding

Verwarm je oven voor op 180 graden. Snijd de aubergines overlans doormidden en schep met een kleine lepel het vruchtvlees uit de schil, laat rondom een 1/2 centimeter dikke laag vruchtvlees zitten.

Hak het vruchtvlees fijn, doe het in een zeef die op een kom is gezet en bestrooi het met een snuf zout, zodat het bittere vocht eruit trekt.

Zet de halve aubergines op een met olie ingevette bakplaat, besprenkel met olijfolie en bak ze een kwartier in de oven (misschien moet het wat langer, ze moeten al behoorlijk zacht zijn).

Verhit intussen de olijfolie in een pan, doe de ui en de knoflook erin en smoor ze af en toe omscheppend tien minuten tot de ui glazig is.

Voeg het uitgelekte auberginevruchtvlees, de tomaten, chilivlokken, suiker, zout en peper toe. Laat dit op een laag vuur 20 – 30 minuten pruttelen tot het een ingekookte saus is. Roer het basilicum erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Schep de tomatensaus in de voorgedaarde halve aubergines en voeg de in stukjes gescheurde mozzarella toe en bestrooi eventueel met de Parmezaanse kaas.

Zet ze terug in de oven en bak ze circa 30 minuten tot de aubergine in de schil gaar is en de vulling heet is en borrelt. Bestrooi de vulling met de geroosterde pijnboompitten en serveer de aubergines.