



Közlenmiş biberli patlıcan salatası / Salade van geroosterde aubergine, puntpaprika en ui

2 porties / Tijd: 20-30 minuten

Ingrediënten

2 grote aubergines (561 g netto)

2 uien (met schil) (212 g netto)

2 puntpaprika's (200 g netto)

Sap van een ½ citroen (22,5 g)

2 el olijfolie (20 ml)

1 hand vers fijngehakte peterselie

Zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Prik met een vork aan alle kanten van de aubergines.
2. Leg de aubergines, de puntpaprika's en de uien op een bakplaat met bakpapier. Smeer ze in met 1 eetlepel olijfolie.
3. Plaats de bakplaat in de oven op 200 °C en rooster de groenten gedurende minimum 30 minuten.



Draai elk kwartier de groenten om.

Hoe weet je of het klaar is? De groenten zijn voldoende geroosterd zodra de schil van de puntpaprika's begint te blakeren.

Het roosteren zorgt ervoor dat de groenten zacht zijn en een heel zoete smaak krijgen.

Rooster de aubergine op de barbecue om een meer rokerige smaak te hebben.

4. Haal de bakplaat uit de oven, doe enkel de puntpaprika's in een plastic zak en laat afkoelen. De ui en de aubergines blijven nog wat langer in de oven.



Tip: het gebruik van een plastic zak zorgt ervoor dat de schil er gemakkelijker zal afgaan.



Wanneer is de ui klaar? De uien moeten zacht zijn.

Wanneer zijn de aubergines klaar? De aubergines zijn klaar als deze zijn 'ingeploft' en op het dikste punt zacht zijn (test dit met een vork) – meestal na 45 tot 60 minuten.

5. Laat ook de uien en de aubergines afkoelen.
6. Haal het vel van de puntpaprika's en snij in kleine blokjes.
7. Haal de buitenste schil van de uien en snij ze fijn.
8. Snij de aubergines open, schraap het vruchtvlees eruit met een lepel en snij in kleine blokjes.
9. Meng de aubergines, de puntpaprika's, de uien en de fijngehakte peterselie door elkaar.
10. Voeg het citroensap toe, 1 eetlepel olijfolie en zout naar smaak toe.

Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	193
E (g)	5,4
V (g)	10,0
KH (g)	14,5
KH-portie	ongeveer 1