

## Gevulde Aubergine

(4 personen)

### INGREDIËNTEN

3 aubergines (in lengte doorsnijden)  
8 tomaten (in 2x halveren)  
1 paprika rood (in kleine stukjes)  
½ blikje tomatenpuree  
1 el zongedroogde tomaten (fijngesneden)  
1 rode uien (fijngesneden)  
2 teentjes knoflook (fijngesneden)  
2 el oregano of rozemarijn. Wat jouw voorkeur heeft.  
beetje peper  
½ EL knoflookpoeder  
1 EL tijm  
2 EL Parmezaanse kaas  
200 gram kippengehakt  
3/4 el standaard gehaktkruiden  
5 el olijfolie die verhit mag worden  
zilvervliesrijst

### BEREIDING

Oven voorverwarmen op 200 graden (hete lucht)

Pak een halve aubergine en snijd 4x voorzichtig in de lengte door het vruchtvlees. Zorg ervoor dat je niet door de schil gaat. Doe dit vervolgens ook in de breedte. Herhaal dit bij de overige halve aubergines.

Doe 2 EL olijfolie in een schaal, doe daar de knoflookpoeder bij en verdeel dit met een kwastje over de helften van de aubergine. Ga met het kwastje ook in de snijranden zodat daar ook wat olie inkomt. Zet de Aubergine circa 30-45 minuten in de oven.

Zet vervolgens de zilvervliesrijst op, volg de instructie op de verpakking. Ik zelf neem altijd de 'authentieke' zilvervliesrijst van de EKO Plaza (kooktijd 45min.)

Nu begin je aan het tomaten/paprika mengsel wat bovenop de aubergine komt. Verhit een hapjespan op hoog vuur en fruit de ui, tomatenpuree en zongedroogde tomaten. Strooi hier wat oregano of rozemarijn doorheen, net waar je vandaag zin in hebt. Beiden smaken zijn prima. Voeg nu de fijngesneden knoflook toe, roer het geheel en voeg vervolgens de tomaten en paprika toe. Laat dit geheel op een matig vuur lekker pruttelen.

We gaan nu het gehakt klaarmaken. Meng de gehaktkruiden door het kippengehakt en rul dit vervolgens in een pan op matig vuur totdat het vlees helemaal gaar is.

Als de tomaten/paprika saus klaar is, kun je deze met een staafmixer iets pureren. Let op niet te glad. Vervolgens voeg je het gehakt toe aan de saus en laat je het geheel nog even pruttelen/ inkoken.

Als de aubergines klaar zijn haal je deze uit de oven en schep je voorzichtig het vruchtvlees uit de aubergine. Deze moet makkelijk loskomen. Zorg dat de schil heel blijft. Snijd het vruchtvlees op een snijplank iets fijn.

Verhit de pan waar je net het gehakt in gemaakt hebt, doe hier een beetje olijfolie in en rul kort een teentje knoflook in de olie. Voeg vervolgens het vruchtvlees van de aubergine toe, bestrooi met een beetje tijm en meng het geheel. Zet het vuur iets hoger en roer het geheel 3 minuutjes om.

Pak een ovenschaal en leg vier mooiste halve aubergines naast elkaar in de schaal. De overige twee heb je niet nodig. Verdeel het gebakken vruchtvlees van de aubergine over halve aubergines en verdeel daar vervolgens de tomaten/paprika saus over. Schaaf een beetje Parmezaanse kaas over de ovenschaal om het af te maken. Nu nog even 5-10 minuten in de oven op 180 graden en klaar ben je.

*Heerlijke schotel als wat meer tijd hebt. Smakelijk!*