



Hoofdgerecht

Auberginerolletjes met ricotta en spinazie

Vanaf
Stap 3

Dit heb je nodig voor 2 personen

1 grote aubergine
100 gr ricotta
100 gr spinazie
1 el olijfolie
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 el verse basilicum, fijngehakt
40 gram Parmezaanse kaas
peper naar smaak

Zo maak je het klaar

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de aubergine met een kaasschaaf in lange dunne plakken en bestrijk ze met olijfolie.
Grill de plakken aubergine in een grillpan of in de oven tot ze zacht en licht geroosterd zijn.
Verhit in een koekenpan de knoflook en voeg de spinazie toe totdat deze geslonken is.
Meng vervolgens de ricotta en spinazie met basilicum en wat peper.
Leg een lepel van het mengsel op elk aubergineplakje en rol deze op.
Leg de rolletjes in een ovenschaal en bestrooi deze met de geraspte kaas.
Bak de rolletjes 15 minuten in de oven tot ze mooi goudbruin zijn.

Eet smakelijk!

Dit recept bevat per persoon

1 portie groente
1 portie eiwit

THE 1:1 DIET
by Cambridge Weight Plan