



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GEPIMPTE AUBERGINES MET BULGHUR



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 aubergines
- een potje Italiaanse ricotta
- 2 el pijnboompitten
- enkele olijfsjes
- enkele snoeptomaatjes
- paprikapoeder
- 300 g dunne reepjes kalkoenpek
- enkele takjes peterselie
- 2 rode paprika's
- 250 g bulghur
- 1 vetarm kippebouillonblokje



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de aubergines en snij ze middendoor in twee helften.
- Bestrooi met paprikapoeder.
- Beleg met enkele repen kalkoenspek.
- Was de snoeptomaatjes, snij ze middendoor en verdeel ze op de auberginehelften.
- Snij de olijven in plakjes en verdeel ze eveneens over de auberginehelften.
- Zet de gepimpte auberginehelften in een ovenschotel en zet ze gedurende 30 minuten onder de grill.
- Haal ze uit de oven en werk af met wat ricotta kaas en pijnboompitten.
- Kook de bulghur samen met een vetarm kippebouillonblokje gaar in 12 minuten en giet af.
- Werk af met fijngesnipperde peterselie en dien op met de gepimpte aubergines.
- Smakelijk eten!