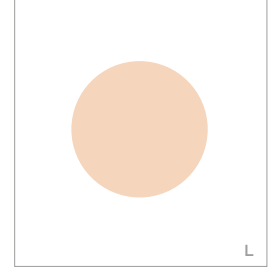




Aubergine parmigiana med rucola och päronsallad

35-45 minuter



Aubergine



Rödlök



Vitlöksklyfta



Timjan



Tomatpassata



Panko Ströbröd



Riven Mozzarella



Baguette



Päron



Rucola



Balsamvinäger

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, bakplåt, ugnform, vitlökspress, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, smör

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Aubergine	1 st	2 st
Rödlök	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	3 st	6 st
Timjan	1 påse	2 påsar
Salt* (steg 2)	¼ tsk	½ tsk
Tomatpassata	1 paket	2 paket
Vatten* (steg 2)	½ dl	1 dl
Panko ströbröd 13	30 g	50 g
Riven mozzarella 7	50 g	100 g
Smör* 7 (steg 4)	efter smak & behov	
Stenugnsbakad baguette 3) 13	½ st	1 st
Päron	1 st	2 st
Balsamvinäger 14	½ paket	1 paket
Rucola	½ påse	1 påse

Salt*, Peppar*, Olivolja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 372 g
Energi	421 kJ/101 kcal	1569 kJ/375 kcal
Fett	2 g	7 g
Varav mättat fett	1 g	4 g
Kolhydrat	15 g	57 g
Varav sockerarter	4 g	15 g
Protein	4 g	15 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	1,0 g	3,9 g

Allergener

3) Sesam 7) Mjök 13) Gluten 14) Sulfiter

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V42



Rosta aubergine

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skär **aubergine** i väldigt tunna skivor och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över generöst med **olivolja***. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Blanda väl och rosta i ugnen i 10 min, eller tills de börjar bli mjuka.



Bygg parmigiana

När **aubergineskivorna** är klara ta ut dem ur ugnen (stäng inte av den).

Lägg ett lager **aubergine** i botten av en ugnform. Toppa med ett lager **tomatsås**.

Lägg ett till lager **aubergine** i formen och avsluta med ett lager sås. Strö över **mozzarella** och **pankon**.

Tillaga i ugnen i 20-25 min tills **pankon** är gyllene och frasig.

Tips!

Om du väljer att salta dina aubergineskivor innan tillagning får de en fastare konsistens och du slipper eventuell beska.



Koka sås

Finhacka **rödlök**. Finhacka eller pressa **vitlök**. Finhacka **timjanblad**.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **rödlök** i 3-4 min.

Tillsätt **timjan**, **salt*** och **hälften** av **vitlöken** och fräs i 1 min. Tillsätt **tomatpassata** och **vatten*** (se ingredienser) och låt sjuda i 2 min.



Förbered sallad

Blanda en rejäl klick **smör*** med **vitlöken** i en skål. Dela **baguette** [½ st, 2 pers]. Bre **brödet** med **vitlöks-smör** och lägg på en plåt. Baka i ugnen i 8-10 min tills gyllene.

Skiva **päron** tunt.

Blanda **balsamvinäger** [½ paket, 2 pers] och en skvätt **olivolja*** i en salladsskål. Tillsätt **päron** och **rucola** [½ påse, 2 pers] och blanda väl. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



Förbered panko

Blanda **panko**, en skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.



6. Servera

Fördela **aubergine parmigiana** mellan era tallrikar. Servera med **rucola-** och **päronsallad** och **vitlöksbaguetter** vid sidan av.

Smaklig måltid!