

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

4 port

Köttfärs, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

SNABBA FÄRSFYLLDA AUBERGINER MED SALLAD

Ingredienser

4 st aubergine
400 g nötfärs
2 msk persilja
2,5 tsk curry
2 st lök, gul
1 st ostsås
1 dl ost, riven
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar

Gör så här

1. Dela och gröp ur auberginen och skär köttet i tärningar.

2. Stek tärnad aubergin och lök i smör några minuter. Ta upp grönsaksfräset och stek köttfärsen med curry tills den blir smulig. Salta och peppra. Rör ner grönsakerna och såsen.

3. Låt allt koka ihop några minuter. Fyll auberginehalvorna med färsen. Strö över riven ost och gratinera i ca 15 minuter i ca 200 grader.

4. Strö över persilja och servera med sallad och bulgur.

Näringsvärde per portion:
Energi: 365 kcal
Kolhydrater: 28 g
Protein: 30 g
Fett: 15 g

Energifördelning:
Kolhydrater: 30 E%
Protein: 33 E%
Fett: 37 E%