

Testa!

Fylld aubergine

INGREDIENSER

2 auberginer
300 g lammfärs eller nötfärs
1-2 vitlöksklyftor
1 liten gul lök
2 dl tomatås
1 msk ajvar
1 tsk oregano
½ tsk timjan
ca ½ tsk salt
svart peppar
olivolja

SÅS

1dl crème fraiche
75 g feta ost
1 vitlöksklyfta
salt, svartpeppar
färska örter

Mumsigt värre!



MELLANSVENSKA ODLARE



GÖR SÅ HÄR

Dela auberginerna på längden och gröp ur med melonjárn eller tesked tills väggen är ca 1cm tjock. Förstek de urgröpta auberginerna i ugnen i 200 grader i en djup form ca 15-20 minuter. Hacka det urgröpta aubergineköttet fint och stek tillsammans med färsen, hackad lök och vitlök i olivolja. Tillsätt salt, peppar, örter, tomatås och ajvar. Låt koka 5 minuter och smaka av. Rör ihop crème fraiche, smulad fetaost, pressad vitlök, hackade färska örter och smaka av med salt och peppar. Fyll de varma auberginerna med köttfärsröran och lägg på den vita såsen. Gratiner i ugnen på 200 grader i 20-30 minuter. Servera med en god sallad och klyftpotatis.

Testa!

Fylld aubergine

INGREDIENSER

2 auberginer
300 g lammfärs eller nötfärs
1-2 vitlöksklyftor
1 liten gul lök
2 dl tomatås
1 msk ajvar
1 tsk oregano
½ tsk timjan
ca ½ tsk salt
svart peppar
olivolja

SÅS

1dl crème fraiche
75 g feta ost
1 vitlöksklyfta
salt, svartpeppar
färska örter

Mumsigt värre!



MELLANSVENSKA ODLARE



GÖR SÅ HÄR

Dela auberginerna på längden och gröp ur med melonjárn eller tesked tills väggen är ca 1cm tjock. Förstek de urgröpta auberginerna i ugnen i 200 grader i en djup form ca 15-20 minuter. Hacka det urgröpta aubergineköttet fint och stek tillsammans med färsen, hackad lök och vitlök i olivolja. Tillsätt salt, peppar, örter, tomatås och ajvar. Låt koka 5 minuter och smaka av. Rör ihop crème fraiche, smulad fetaost, pressad vitlök, hackade färska örter och smaka av med salt och peppar. Fyll de varma auberginerna med köttfärsröran och lägg på den vita såsen. Gratiner i ugnen på 200 grader i 20-30 minuter. Servera med en god sallad och klyftpotatis.

Testa!

Fylld aubergine

INGREDIENSER

2 auberginer
300 g lammfärs eller nötfärs
1-2 vitlöksklyftor
1 liten gul lök
2 dl tomatås
1 msk ajvar
1 tsk oregano
½ tsk timjan
ca ½ tsk salt
svart peppar
olivolja

SÅS

1dl crème fraiche
75 g feta ost
1 vitlöksklyfta
salt, svartpeppar
färska örter

Mumsigt värre!



MELLANSVENSKA ODLARE



GÖR SÅ HÄR

Dela auberginerna på längden och gröp ur med melonjárn eller tesked tills väggen är ca 1cm tjock. Förstek de urgröpta auberginerna i ugnen i 200 grader i en djup form ca 15-20 minuter. Hacka det urgröpta aubergineköttet fint och stek tillsammans med färsen, hackad lök och vitlök i olivolja. Tillsätt salt, peppar, örter, tomatås och ajvar. Låt koka 5 minuter och smaka av. Rör ihop crème fraiche, smulad fetaost, pressad vitlök, hackade färska örter och smaka av med salt och peppar. Fyll de varma auberginerna med köttfärsröran och lägg på den vita såsen. Gratiner i ugnen på 200 grader i 20-30 minuter. Servera med en god sallad och klyftpotatis.

Testa!

Fylld aubergine

INGREDIENSER

2 auberginer
300 g lammfärs eller nötfärs
1-2 vitlöksklyftor
1 liten gul lök
2 dl tomatås
1 msk ajvar
1 tsk oregano
½ tsk timjan
ca ½ tsk salt
svart peppar
olivolja

SÅS

1dl crème fraiche
75 g feta ost
1 vitlöksklyfta
salt, svartpeppar
färska örter

Mumsigt värre!



MELLANSVENSKA ODLARE



GÖR SÅ HÄR

Dela auberginerna på längden och gröp ur med melonjárn eller tesked tills väggen är ca 1cm tjock. Förstek de urgröpta auberginerna i ugnen i 200 grader i en djup form ca 15-20 minuter. Hacka det urgröpta aubergineköttet fint och stek tillsammans med färsen, hackad lök och vitlök i olivolja. Tillsätt salt, peppar, örter, tomatås och ajvar. Låt koka 5 minuter och smaka av. Rör ihop crème fraiche, smulad fetaost, pressad vitlök, hackade färska örter och smaka av med salt och peppar. Fyll de varma auberginerna med köttfärsröran och lägg på den vita såsen. Gratiner i ugnen på 200 grader i 20-30 minuter. Servera med en god sallad och klyftpotatis.