



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



AUBERGINE ROLLETJES



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 aubergine
- 200 g volkoren Griekse pasta
- 1 dikke wortel
- enkele takjes selder
- 1 rode puntpaprika
- olijfolie
- chilivlokken
- zout
- verse basilicum



Bereidingswijze:

- Was de aubergine, verwijder het groene kroontje en snij de vrucht in schijven.
- Kruid de aubergineplakken met zout, besprenkel er wat olijfolie over en leg ze even onder de grill of op de BBQ.
- Kook de greekse pasta beetgaar en giet af.
- Schil de wortel en snij in stukjes.
- Was de paprika, maak deze schoon en snij in reepjes.
- Was de selder en snij eveneens in stukjes.
- Meng de groenten onder de Griekse pasta.
- Leg een schepje pasta-groentemengeling op elke aubergineschijf en rol deze op.
- Leg de auberginerolletjes in een schotel, kruid met chilivlokken en werk af met enkele takjes basilicum.
- Dit is een heerlijk bijgerechtje voor bij de BBQ.
- Smakelijk!