

PENNE MET AUBERGINE EN GEHAKT

2 personen / 535 kcal per portie

Ingrediënten:

- 1 aubergine
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 tenen knoflook
- 200 gram gepelde tomaten
- 140 gram volkoren penne
- ½ eetlepel rode wijnazijn
- 1 gram suiker
- 7 gram verse basilicum
- 150 gram mager rundergehakt
- zout en peper



Bereiding:

Snijd de aubergine in blokjes van 1 x 1 cm. Meng de aubergine met 1 eetlepel zout. Laat 30 minuten staan in een vergiet. Spoel af en duw het vocht eruit met de bolle kant van een lepel. Snijd de knoflook fijn. Verhit de olie in een koekenpan en bak de aubergine op middelhoog vuur in 10 minuten rondom bruin. Schep uit de pan. Bak de gehakt rul in dezelfde pan en voeg de knoflook toe en bak deze 1 minuut mee. Voeg de tomaten met sap toe. Maak ze klein met een lepel. Laat 10 minuten zacht koken. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de aubergine, azijn en suiker toe aan de tomatensaus en laat nog 5 minuten zacht koken. Meng de pasta met de saus. Breng op smaak met peper en zout, indien nodig. Pluk de blaadjes van de basilicum en snijd deze grof. Voeg de basilicum toe en serveer direct.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	535 kcal
Eiwit:	27,2 gram
Koolhydraten:	53,7 gram
- waarvan suikers:	9,9 gram
Vet:	21,5 gram
Vezels:	8,6 gram
Zout:	1,1 gram