

Caponata met mozzarella¹

recept 58

Menugang: Hoofdgerecht
Benodigde tijd: 30 minuten
Aantal personen: 2 personen

Ingrediënten

- 2 aubergines
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 4 el olijfolie
- 3 el kruidenazijn
- 1 el kappertjes
- 50 g groene olijven
- 4 tomaten
- 1 bol mozzarella
- verse basilicum naar smaak

Bereidingswijze

1. snijd de aubergines in flinke stukken.
2. Pel en snipper de ui en knoflook.
3. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en bak de aubergine en ui en knoflook in ongeveer 8 minuten bruin.
4. Voeg de kruidenazijn toe en laat even verdampen.
5. Zet het vuur laag. Snijd de tomaten in grove stukken.
6. Voeg tomaten, kappertjes en olijven toe aan de aubergines.
7. Laat dit nog 10 minuten stoven.
8. Snijd de mozzarella in plakken en verdeel het over de stoofschotel.
9. Snijd de basilicum in reepjes.

Serveertip:

- Verdeel de stoofschotel met de gesneden mozzarella verdeeld over twee diepe borden.
- Hak de basilicum en verdeel over de twee gevulde borden.

- Lekker met paar sneetjes volkoren stokbrood.

Variatietips:

- Voeg je peulvruchten toe dan is het gerecht helemaal compleet én vegetarisch.
- Met stokbrood erbij kan de maaltijd nog aangevuld worden met (vega) gehaktballetje, chipolata/merquez worstjes of kip erbij of ter vervanging van de mozzarella.



¹ Overgewicht, maak jezelf beter - Karine Hoenderdos en Hanno Pijl