**Italiaanse aubergine ovenschotel**

**voor 4 personen  
  
Benodigdheden**  
500 gram mager rundergehakt  
1 ui  
2-3 teentjes knoflook  
1 aubergine  
3-4 paprika’s  
150 – 300 gram wortels  
4-5 verse tomaten  
1 blikje tomatenpuree  
1 blik tomatenblokjes  
100 gram fetakaas  
Italiaanse kruiden  
Olijfolie

**Ter voorbereiding**  
- Snij de paprika en de tomaten in blokjes  
- Snij de wortels in plakjes  
- Snipper de ui en knoflook  
- Snij de aubergine in plakken en halveer deze zodat halve cirkels ontstaan  
  
**Stap 1**  
- Neem een grote wokpan en voeg hier 3 eetlepels olijfolie aan toe. Voeg hier de wortels, ui en knoflook aan toe en wok deze gedurende 5 minuten, voeg hierna de paprika en de tomaten hier aan toe.   
- Wok/bak het geheel ongeveer 5 minuten en doe vervolgens   
 het rundergehakt hier bij.   
- Voeg 1 blik tomatenblokjes en 1 blikje tomatenpuree toe en   
 roer het geheel goed.   
- Gebruik vervolgens (naar smaak) voldoende Italiaanse kruiden   
 om het op smaak te brengen.  
- Wok/bak het geheel tot het gehakt bruin is gekleurd.

  
**Stap 2**- Verwarm de oven op 200 graden  
- Wanneer het gehakt zo goed als gaar is kan het geheel de overschotel ingegoten worden.   
- Steek de aubergine in het gerecht zoals afgebeeld op de foto.  
- Om het af te maken: kruimel de fetakaas gelijkmatig over het gerecht  
- Doe de ovenschotel vervolgens voor 20 – 25 minuten in de oven.  
  
**Tip:** Je kan dit gerecht met verschillende soorten brood eten, denk bijvoorbeeld aan Turks brood en pitabrood of bijvoorbeeld een tortilla wrap.   
Indien je koolhydraatarm wilt eten laat je het brood weg en geniet je van de ovenschaal zoals deze is.  
  
Eet smakelijk!

Dieetistopsportteam;

Matija Saric