

Imam bayildi - Fylld aubergine

IMAM BAYILDI

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

60 min

2 st	aubergine
Efter tycke och smak	olivolja
1 st	gul lök
390 g	krossade tomater
1 st	vitlöskklyfta
1 tsk	rökt paprikapulver
1 tsk	chili, finhackad
4 msk	persilja, hackad
Efter tycke & smak	himalayasalt, havssalt
Efter tycke & smak	svartpeppar, nymald

TILL SERVERING

1 st	citron, pressad
Efter tycke & smak	persilja

HUSGERÅD

Kniv
Stekpanna
Ugnsform
Skalkniv
Vitlökspress
Måttats
Citruspress

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Imam bayildi - Fylld aubergine

Imam bayildi

Denna vegetariska rätt är försvinnande god och smakar härligt som en enkel egen liten rätt tillsammans med en stor och fräsch sallad eller som ett gott tillbehör till köttet, fisken eller kycklingen.

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skölj och dela auberginen på längden
- Snitta den skurna sidan med en kniv
- Bryn auberginen i olivolja på medelvärme i en stekpanna runt om tills den fått fin färg
- Lägg över i en ugnssäker form med snittytan uppåt
- Skala och dela löken i mindre delar
- Bryn löken tills den blivit mjuk och gyllene i stekpannan
- Häll över de krossade tomaterna
- Pressa ner vitlöksklyftan
- Tillsätt rökt paprikapulver, finhackad chili och hackad persilja
- Rör om och koka samman i 5 minuter
- Smaka av med salt och nymald svartpeppar
- Fördela tomatröran över auberginen



- Gratinera i ugnen i 30 minuter
- Vid servering pressa över citronsaft och toppa med persilja

Ät och Njut av din fyllda aubergine!

Är du sugen på mer vegetariskt hittar du flera goda [vegetariska recept](#) här i Paleoskafferiet.

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.