

Pasta sauce med tomat, aubergine og røget hvidløg.

Ingredienser:

- 2 medium størrelse auberginer
- 1 bladselleri stav
- 1 lille rødt løg
- 3 fed hvidløg. Helst røget (almindelig hvidløg kan også anvendes)
- 10 basilikum blade (plus extra til pynt)
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 spsk. tomat pure
- 1 spsk. honning
- 1 spsk. balsamisk vineddike
- 5 spsk. olivenolie
- 1 spsk. italiensk tørrede urteblanding
- 1 tsk. cayennepeber
- 2 måleske NDS® Collagen (alle typer kan bruges)
- 65 ml. vand
- Parmesanost
- Smages til med salt og peber

Fremgangsmåde:

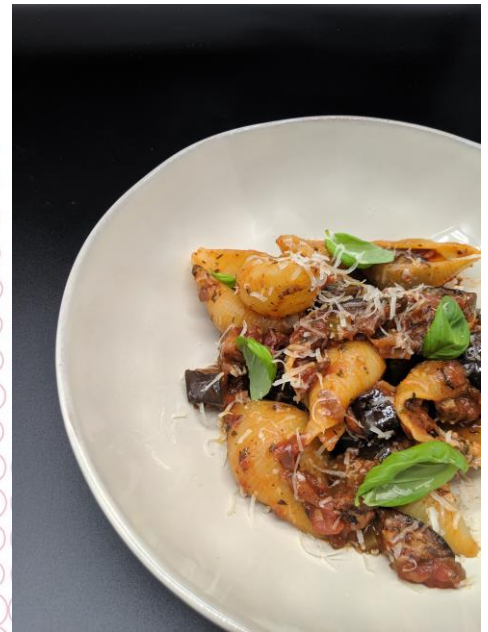
Hak løget og bladselleri fint og steg på medium varme i 2 spsk. olivenolie i en gryde i ca. 5 minutter indtil de er bløde. Tilføj det pressede hvidløg og steg yderligere et minut.

Tilsæt tomatpure, honning og balsamisk vineddike og lad det simre 1 minut. Tilsæt de hakkede dåsetomater, vandet og NDS® collagenet. Honning, cayennepeber og det italienske tørrede urtekrydderi og bland det godt igennem. Det kan nu komme på lav varme og simre stille i 30 minutter.

Rør det jævnlige så det ikke brænder på.

Skær auberginerne i 1 cm tykke skiver. Opvarm en grillpande på medium varme med 2 spsk. olivenolie.

Læg de skivede aubergine stykker på panden. Drys salt og peber på skiverne.



Steg dem 3-4 minutter på hver side til de har fået farve og er gennem stegte.

Fjern fra panden og skæres i små tern.

Når tomatsovsen har simret i 30 minutter tilsættes aubergine ternene, de 10 basilikum blade hakkes fint og tilsættes og sovsen simrer yderligere 5 minutter. Smag den til med salt og peber.

Den er nu klar til servering.

Serveres med pasta og pynt med basilikum blade, lidt olivenolie drysses over samt revet parmesanost.

Kreeret af Charlie og Julie for Engholm NDS Nutrition -1. juni 2020

