Recept med aubergine

www.anna-forsberg.se

Aubergineburgare med fetaost

bongtouchoftaste.se

Portioner: 4 | **Tillagningstid:** 1 min

Ingredienser

12 st aubergine, halvcentimeter tjocka skivor
100 g fetaost, smulad
2 msk rapsolja
1 msk vitvinsvinäger, mild
2 tsk vitlök, riven
2 msk basilika, finhackad
1 tsk Bong Touch of Taste Ekologisk Grönsaksfond
flingsalt och svartpeppar
Till servering
salladsgrönsaker
hamburgerbröd
dressing

Gör så här

1. Vispa samman olja, vinäger, vitlök, basilika och fond, smaka av med salt och peppar.

2. Pensla auberginen med marinaden, grilla den på het grill någon minut på varje sida.

3. När auberginen har fått fin färg så lägg på osten. Låt det ligga på grillen tills osten börjar smälta.

4. Stapla 3 aubergineskivor på varandra.

5. Montera fina burgare med bröd, grönsaker, aubergine och dressing.

Auberginegratäng

www.dietdoctor.com

Ingredienser

800 g aubergine
2 (220 g) gul lök
2 msk olivolja
150 g fetaost
2 tsk torkad mynta
50 ml färsk persilja, hackad
100 g riven ost
2 dl vispgrädde
salt och peppar, efter smak

Näring

Belopp per portion
Serveringsstorlek: 1 serving
kalorier: 500
Totalt fett: 41g
Total kolhydrat: 13g
Kostfiber: 7g
Protein: 15g

Gör så här

Skiva auberginen i centimetertjocka skivor. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper underst. Pensla lite olivolja och salta skivorna på båda sidorna. Baka i ugnen på 200 grader eller grilla tills de fått fin färg.

Skär under tiden löken riktigt tunt och stek i olja på medelhög värme. Löken ska brynas utan att bli bränd. Salta och peppra.

Lägg ett lager ugnsbakade aubergineskivor i en form, sedan hälften av den stekta löken, mynta, persilja och söndersmulad fetaost men spar lite till toppingen.

Lägg på ett sista lager aubergine och resten av löken. Avsluta med ytterligare fetaost och den rivna osten överst.

Häll över grädden och ställ formen i ugnen på 220 grader minst 30 minuter tills gratängen fått fin färg och grädden bubblar.

Baba Ganoush - Libanesisk auberginerröra

zeinaskitchen.se

Ingredienser

1 mellanstor tallrik med Baba Ganoush

4 mellanstora aubergine

1 vitlöksklyfta

4 msk ljus tahini (sesampasta)

En halv eller hel pressad citron (justera syra efter smak)

Salt

Garnera gärna med olivolja och granatäpplekärnor

Gör så här

Nagga auberginerna med en kniv, räcker med 2 hack på varje. Grilla tills skalet mörknar och auberginerna är mjuka inuti.

Det brukar ta ca 30 min beroende på hur stark ugn du har och hur stora auberginerna är. När de är klara lägg dem i en kastrull och lägg ett lock över. Låt dem svettas och svalna där. Den rökiga smaken tränger igenom auberginerna bättre då. Skala auberginerna, låt rinna av i en sil. Finhacka eller finfördela med en gaffel. Om du vill ha en helt slät röra så kan du mixa dem snabbt med en stavmixer. En smaksak hur man vill ha konsistensen på röran.

Blanda sedan tahini, pressad vitlöksklyfta, salt och citron i skål. Vispa tills det blir en fast massa. Blanda i auberginerna och blanda ordentligt. Smaka av och tillsätt eventuellt mer citron eller salt. Ställ i kylen en stund så den får stelna och smakerna får komma fram lite innan servering. Lägg upp på en tallrik, gör ett fint mönster med en sked, ringla olivolja eller granatäppelsirap på. Servera!

Grillade grönsaker

Eget recept

Ingredienser

Nyskördade grönsaker av alla de slag

Tomater

Zucchini

Aubergine

Majskolv

Lök

Sparris

Morötter

..etc

Olivolja (inte extra virgin)

Vitlök

Paprikapulver

Salt

Peppar

Gör så här

Blanda olivoljan med kryddorna i en liten skål

Skär de grönsaker du vill grilla i skivor som är ca 8mm tjocka.

Precis innan du lägger på grönsakerna på grillen pensla dem på båda sidorna med olivoljan.

Grilla tills de får en krispig yta eller/och har en fin färg och känns ordentligt tillagade. Tar ca 15-20 minuter på vår grill.

Auberginepaj med fetaost

receptfavoriter.se

Ingredienser

3 dl vetemjöl
100 gram smör eller margarin
5 msk vatten
0,5 tsk salt

Pajfyllning:
1,5 aubergine
0,5 tsk salt
2 msk olivolja
2 klyftor vitlök
1 krm svartpeppar
150 gram fetaost
1 dl riven parmesan

Äggstanning:
3 ägg
2,5 dl mjölk/grädde

Gör så här

Sätt ugnen på 200 grader. Skölj och skär aubergine i kuber ca 1x1 cm stora. Lägg i en bunke, salta dem och knåda in saltat med handen. Ställ åt sidan medan du gör pajdegen.

Arbeta ihop pajingredienserna till en klump av pajdeg. Knåda inte degen. Ställ in pajdegen i kylen att vila 20 minuter.

Skölj auberginekuberna i ett durkslag. Krama ur dem vattnet. Fräs dem i en stekpanna med olivolja samt pressad vitlök. Peppra dem också. Stek dem ca 10 minuter på medelvärme så att de blir lite brynta. Ställ åt sidan.

Kavla eller tryck ut pajdegen i en pajform. Stick hål över botten av pajdegen med en gaffel. Grädda pajskalet i 5-10 minuter. Ett tips är att pensla botten med lite vispat ägg sista minuterna så skyddar man degen att bli blöt när du lägger på fyllningen. Då blir pajdegen knaprigare. Ta ut och låt pajskalet vila några minuter.

Blanda ägg med mjölk och vitpeppar i en skål till äggstanning.

1 krm vitpeppar

Fördela auberginen i pajformen. Smula över fetaosten. Häll äggstanningen över auberginen och osten i pajformen. Strö över parmesanost.

Grädda i ca 35 minuter i mitten av ugnen tills den fått fin färg och äggstanningen har stelnat. Sänk värmen till 175 grader efter halva tiden. Testa genom att skaka på pajen i ugnen. Skvalpar ännu äggstanningen är den ej klar. Rör den sig lite i mitten är det ok - pajen stelnar vidare när den svalnar.

Auberginepasta

www.coop.se

Ingredienser

4.0 skivor surdegsbröd, gärna gårdagens
3.0 msk olivolja
500.0 g aubergine
0.5 tsk malen svartpeppar
0.5 tsk salt
4.0 vitlöksklyfta, finhackade
400.0 g krossade tomater
400.0 g spagetti
1.0 kruka basilika
0.0 salt och svartpeppar

Gör så här

Mixa brödskivorna till ett grovt smul eller skärmmed kniv. Stek smulorna i hälften av oljan till fin färg och knaprigt. Häll över på en tallrik.

Tärna auberginen i ca 1 cm stora bitar. Hetta upp resten av oljan i stekpannan och stek auberginen till fin färg på hög värme. Salta och peppra.

Tillsätt vitlöken (och ev lite mer olja), sänk värmen och stek tills det är mjukt. Häll i krossade tomater och låt småputtra ca 10 min.

Koka pastan i saltat vatten. När pastan har kokat nästan mjuk och inte helt klar, lyft över den i tomatsåsen och låt koka klart i såsen. Ta gärna med ½ dl av pastavattnet, eller mer om det behövs.

Hacka basilikan grovt, både stjälk och blad (spara några blad till garnering). Vänd ner i pastan och smaka av med salt och peppar. Toppa med brödsmulorna och servera direkt.

Aubergine parmigiana

Gennaro Contaldo

Ingredienser

Aubergine
Tomater krossade el färska tomater
Lök
Vitlök
Oregano
Basilika
Vitvinsvinäger
Parmesan
Skorpbröd
Mozzarella
Olivolja

Gör så här

Grilla aubergine
Gör tomatsås
Lägg i lager i ugnsform tomat/aubergine/parmesan
Avsluta med skorpbröd
Tryck i mozzarellan
Ringla olivolja över
Grädda i 190 grader i 30 minuter

Här finns en video med Gennaro Contaldo:
https://m.facebook.com/watch/?v=10158661082834807&_rdr

Gnocchi med grillade grönsaker

www.zeta.nu

Ingredienser

1 aubergine
1 röd paprika
1 zucchini
1 rödlök
Extra jungfruolivolja Originale
1 tsk salt
Nymalen svartpeppar
500 g Gnocchi
1 frp Blandade vita bönor Ekologiska
3 vitlöksklyftor
1 citron, finrivet skal
1 bit Parmigiano Reggiano 20 mån
1 kruka timjan

Gör så här

Värm ugnen till 250 grader.

Skär aubergine, paprika och zucchini i grova bitar. Klyfta löken. Lägg allt i en smord ugnsform. Blanda med olivolja, chiliflakes, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen 15-20 min, tills grönsakerna fått fin färg.

Koka upp en kastrull med saltat vatten till gnocchin. Låt gnocchin koka 1-2 min. Häll av och låt rinna av väl.

Häll av och skölj bönorna. Skala och finhacka vitlöken. Hetta upp rikligt med olivolja i en stekpanna. Fräs den avrunna gnocchin med vitlök och bönor 3-4 min, tills allt fått fin färg.

Blanda gnocchi och bönor med de rostade grönsakerna och finrivet citronskal.

Toppa med rikligt med finriven parmesan. Ringla över lite god olivolja och krydda med nymald svartpeppar och finhackad färsk timjan.

Aubergine med kinesisk vitlök- och sojasås

www.systrarnaeisenman.se

Ingredienser

2 – 4 portioner
2 aubergine
ca 3 msk salt
½ dl maizena
2 – 3 dl rapsolja

Sås:
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 msk finhackad färsk ingefära
1 tsk finhackad röd chili
1 tsk olja
½ dl kinesisk mörk soja
½ dl strösocker
2 msk kinesisk vinäger (alt balsamicovinäger)
2 msk torr sherry (eller Shaoxingvin)
1 tsk sesamolja

Gör så här

1. Skär auberginen i bitar. Strö lite salt över auberginebitarna och lägg i ett durkslag i 2 timmar, så att vätskan rinner av. Skölj och torka med hushållspapper.

2. Fräs vitlök, ingefära och chili i oljan i en stekpanna i någon minut. Tillsätt övriga ingredienser och låt sjuda i ca 5 minuter.

3. Lägg hälften av auberginen i en plastpåse och tillsätt hälften av maizenan. Skaka om så att all aubergine täcks. Lägg över på ett fat. Gör likadant med resterande aubergine och maizena.

4. Häll upp rikligt med olja i en stekpanna, så att minst 1 cm av botten täcks. Stek auberginen, några åt gången, tills de är gyllenbruna. Låt rinna av på hushållspapper. Håll varma på låg värme i ugnen. Värm såsen och blanda med auberginen. Servera direkt – gärna med jasminsris.

Grilloumifylld aubergine

www.fontana.se

Tillagningstid: 1 timme 15 min

Ingredienser

4 auberginer
400 g Fontana Tärnad Grilloumi® eller egenmarinerad Grilloumi®
400 g körsbärstomater i halvor
6 vårlökar, skivade
1 msk limejuice
6 msk olivolja
4 msk färsk timjan, bladen
4 vitlöksklyftor
Salt och svartpeppar
Färsk mynta, finhackad
Rucola
4 msk pinjenötter, rostade

Gör så här

1. Värm ugnen till 200°. Dela auberginerna på längden och skär några snitt i fruktköttet med en kniv. Lägg auberginerna på en plåt med bakplåtspapper och gnugga dem med vitlök. Droppa olivolja och strö lite timjan över. Vänd auberginerna så att den skurna ytan är vänd nedåt. Baka dem 45–50 minuter tills de är mjuka.

2. Finhacka resten av vitlöken. Blanda tomater, Grilloumi, vitlök, vårlök, limejuice, 4 msk olivolja, salt och peppar ordentligt. Fyll de färdiga auberginerna med blandningen och grädda ytterligare 10–15 minuter.

3. Serveras varma med mynta, rucola, svartpeppar och pinjenötter.

Inlagda aubergine

Gennaro Contaldo

Ingredienser

aubergine
vitlök
olivolja (Inte extra virgin)
chili (färsk eller torkad)
vitvinsvinäger
salt
torkad oregano

Gör så här

Skala auberginerna och hacka upp dem i långsmala tunna stavar, typ tändstickor. Blanda med en hel del flingsalt. Lägg tryck på och låt stå i några timmar.

Krama ur vätskan. Tillsätt vinägern och krama ur den också. Skiva vitlök, hacka chilin och blanda med auberginerna. Krydda med oreganon och häll på lite olivolja och blanda. Lägg sedan i burk/burkar. Täck med olivolja.

Njutes på en knäckemacka till exempel.

Se film där Gennaro gör detta:
https://youtu.be/f8WuVEIgAI0

Fyllda auberginerullar

www.arla.se

Portioner: 10 st | **Tillagningstid:** 20 min

Ingredienser

2 auberginer
3 msk Arla® Svenskt Smör
1½ tsk salt
2 krm svartpeppar
2 tsk torkad oregano
200 g Apetina® vitost krämig hel bit

Näring

Belopp per portion
kalorier: 95
Totalt fett: 8g
Total kolhydrat: 2g
Protein: 3g

Gör så här

1. Första instruktionen

2. Sätt ugnen på 250°.

3. Skär auberginen i ½ cm tjocka skivor på längden. Stek dem i omgångar i smör i en stekpanna.

4. Salta och krydda med peppar och oregano. Lägg på osten i skivor och rulla ihop.

5. Lägg rullarna på ett ugnssäkert fat. Gratinera rullarna tills osten börjar smälta i övre delen av ugnen ca 5 min. Garnera med färska örter.

Klassisk moussaka

www.mathem.se

Portioner: 4 portioner | **Tillagningstid:** 1 timme

Ingredienser

2 st Aubergine
0.5 tsk Salt Fint
2 st Gul lök
3 st klyftor Vitlök Vanlig
1 msk Olivolja
500 g Köttfärs - Nöt
2 krm Kanel Malen
0.5 tsk Chiliflakes
0.5 tsk Oregano - torkad
2 tsk Balsamvinäger
390 g Krossade Tomater
1 dl Vatten
3 msk Tomatpuré
2 msk Köttbuljong
1 krm Salt Fint

Gör så här

Värm ugnen till 175 grader.

Moussaka: Skölj och skär auberginen i ca ½ cm tjocka skivor. Lägg ut skivorna på dubbelvikt hushållspapper och strö över salt. Låt ligga ca 15 min.

Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp olja i en stekpanna och fräs färsen genomstekt. Tillsätt lök, vitlök, kanel, chiliflakes, oregano och fräs ytterligare i ca 2 min.

Tillsätt balsamvinäger, krossade tomater, vatten, tomatpuré och köttbuljong/fond. Låt såsen puttra i ca 10 min. Smaka av med salt och peppar.

Stek aubergineskivorna i olja i en stekpanna ca 2 min/ sida eller grilla dem.

1 krm Svartpeppar Malen

1 msk Olivolja

1 mozzarella

Ostsås

1 förpackning matlagningsgrädde (soja/havre)

100gram riven ost

Topping

50 g Riven Ost

Tillbehör

30 g Salladsmix

0.5 st Gurka

125 g Körsbärstomater

1 msk Olivolja

1 tsk Balsamvinäger

Ostsås: smält osten i varm grädde

Moussaka: Ta fram en ugnsform och varva ostsås, aubergineskivor och köttfärssås. Lägg mozzarellan som ett lager mitt i. Toppa med ostsås och resten av den rivna osten. Gratinera i ugn i ca 30 min.

Sallad: Skölj sallad, gurka och tomat. Skiva gurkan och dela tomaterna på mitten. Blanda med salladen i en skål. Ringa över lite olja och balsamvinäger.

Ugnsbakad aubergine med koriandersalsa och fetaost

www.ica.se

Portioner: 4

Ingredienser

2 auberginer
salt
1/2 dl olivolja
1/2 gul lök
1 röd chili
4 tomater
1 kruka koriander
2 vitlöksklyftor
1 msk färskpressad citronsaft
salt
nymald svartpeppar
300 g fetaost
pasta eller bröd

Gör så här

1. Halvera auberginerna på längden. Skär djupa skåror på köttsidan och salta. Låt stå ca 30 minuter.

2. Sätt ugnen på 250°C.

3. Lägg auberginehalvorna på en oljad plåt och ringla olivoljan på auberginerna. Baka mitt i ugnen tills de är mjuka och fått gyllenbrun färg, 25-30 minuter.

4. Salsa: Skala och finhacka lök, chili och tomater och blanda samman. Grovhacka koriandern och blanda i salsan. Skala och pressa över vitlök och citronsaft. Smaka av med salt och peppar och rör om i salsan. Låt gärna stå några minuter så blir det ännu bättre smak.

5. Lägg upp auberginerna på ett serveringsfat, smula över fetaost och lägg på salsan.

Pizza med salladslök & aubergine

www.arla.se

Portioner: 4 port

Ingredienser

2 auberginer
2 msk mör
½ dl tomatpuré
6 skivade tomater
10 salladslökar
3 msk kapris
2 vitlöksklyftor
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
150 g riven ost pizza

Någon form av pizzabotten.

Gör så här

Skiva och stek aubergine i smör ett par minuter på varje sida. Bred tomatpuré på degen och varva sedan aubergin- och tomatskivor över. Dela salladslöken på längden. Fördela löken och övriga ingredienser ovanpå. Strö sist över osten.

Grädda pizzan i mitten av ugnen ca 20 min. I 225 grader

Caponata med aubergine

www.zeta.nu

Portioner: 6 | **Tillagningstid:** 40 min

Ingredienser

1 stor aubergine
1 msk salt
ca 1 dl Extra jungfruolivolja Classico
1 finhackad gul lök
2 finhackade blekselleristjälkar
1 finhackade vitlöksklyfta
1 msk socker
1/2 dl Rödvinsvinäger
2 msk Crème av soltorkade tomater
1 frp körsbärstomater
2 msk Kapris medelstora
1 dl Svarta oliver urkärnade
2 msk pinjenötter
salt

Gör så här

1. Skär auberginen i 1 1/2 centimeter stora tärningar och lägg i ett durkslag.

2. Strö över salt och låt stå 10-20 min.

3. Hacka lök och selleri fint. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek lök- och sellerihacket tillsammans med hela vitlöksklyftor i några minuter.

4. Tillsätt socker, vinäger, créme på soltorkade tomater och konserverade körsbärstomater. Låt sjuda 25-30 min.

5. Skölj av auberginetärningarna och torka av dom med hushållspapper. Hetta upp generöst med olivolja i en stekpanna och stek auberginen på medelvärme 10-12 min, eller tills de fått fin färg. Lägg åt sidan.

nymalen svartpeppar
1 kruka basilika
1 knippe bladpersilja

6. Sänk värmen på tomatsåsen och tillsätt stekt aubergine, kapris, pinjenötter och oliver. Rör om ordentligt och låt allt bli varmt.

7. Smaka av med salt, nymalen svartpeppar och eventuellt lite mer vinäger.

8. Finhacka örterna och blanda ner i caponatan när den svalnat.