

AUGUSTI - AUBERGINE

Aubergine, eller äggplanta som den också heter, är en populär grönsak i många delar av världen, men som inte används lika mycket i Sverige -än! Skalet på Auberginen är vackert lila, men också jättenyttigt för oss. I skalet finns bland annat fibrer som är bra för våra magar.

Auberginen kommer ursprungligen från ostasien och södra Indien, och är därför rätt värmekrävande vid odling. Från maj till september finns en liten svensk produktion finns i Skåne - vill du stödja den lite extra så håll utkik på ursprungslandet!

Auberginen trivs bäst i kylskåpet. Ett knep för ännu längre hållbarhet är att plasta in auberginen - men inte hela! Låt stjälken vara fri, så håller auberginen sig fräsch ännu längre.

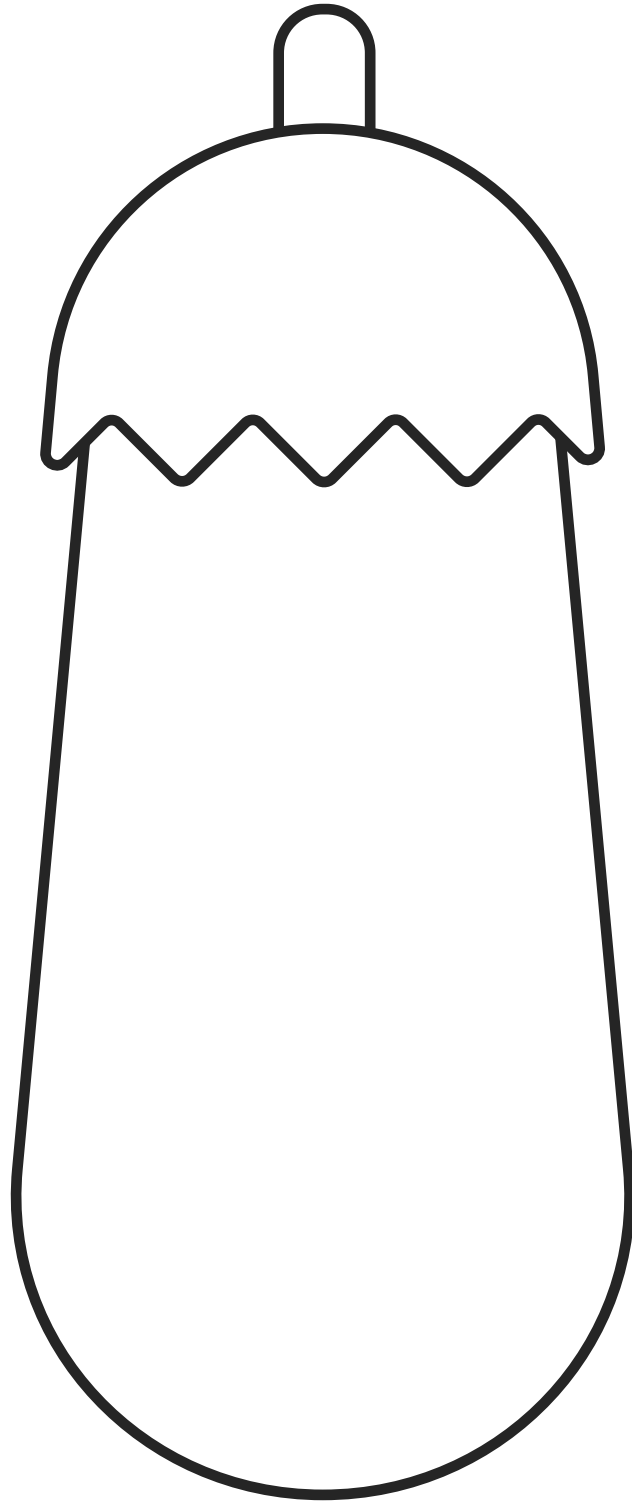
VISSTE DU ATT...

- Aubergine kan vara rätt så besk, men det går att minska. Efter att ha skurit den i bitar, salta den och låt stå en stund innan tillagningen, så tar det udden av det beska.
- Namnet äggplanta kommer från att de tidiga sorterna var ljusa och äggformade.

TIPS FRÅN DIETISTEN SARA ASK

Aubergine passar perfekt i lasagne. Skär i skivor, salta så att de vätskar ur sig lite, torka av vätskan och stek med lite vitlök. Fyll en lasagne, tillsammans med t ex vegofärssås och annat gott.

AUBERGINE



HALOUMIGRYTA MED AUBERGINE OCH COUSCOUS

INGREDIENSER

Haloumigryta

- 1 aubergine (à ca 225 g)
- 1 rödlök
- 1 röd paprika
- 2 msk olivolja
- 2 vitlöksklyftor
- 390 g krossade tomater med chili
- 390 g krossade tomater
- 1 tsk spiskummin
- 1/2 grönsaksbuljongtärning
- salt
- peppar
- 2 förp halloumi eller grillost (à 200 g)

Couscous

- 4 port couscous
- 65 g babyspenat

MÅNAD

Augusti

GRÖNSAK

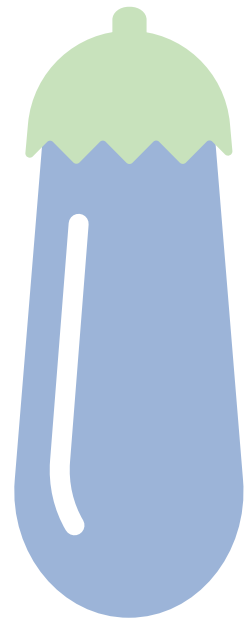
Aubergine

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Kontrollera noga innehållet i buljongen.
- Fri från ägg men innehåller mjölkprotein.
- **Gör glutenfri:** välj glutenfri couscous eller annat glutenfritt gryn.
- **Gör laktosfri:** välj laktosfri halloumi.



GÖR SÅ HÄR

1. **Haloumigryta:** Ansa och skär auberginen i ca 3 cm stora tärningar. Skala och hacka rödlöken. Dela, kärna ur och skär paprikan i bitar.

2. Fräs aubergine, lök och paprika i hälften av oljan i en gryta, pressa i vitlöken och rör i tomatkrosset, spiskummin och smulad buljongtärning. Sänk värmen och sjud i 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

3. Skär halloumin i tärningar och stek dem i resten av oljan i en stekpanna. Vänd ner osten i grytan. Späd med lite vatten om den blir för tjock.

4. **Couscous:** Koka couscousen enligt anvisningen på förpackningen.

5. Blanda spenaten med couscousen och servera till halloumigrytan.

Tips! Koka gärna med lite hackad rosmarin i grytan.

PANERAD AUBERGINE

INGREDIENSER

- 10–15 skivor som kan skäras till ca 4 munsbitar vardera
- 1–2 auberginer
- örtsalt och peppar
- 4 dl riven ost
- 2 dl solrosfrön
- 1,5 dl vetemjöl
- 2 ägg
- rapsolja att steka

Gott till

- ungsrostade rotsaker
- ris eller annat matgryn

MÅNAD

Augusti

GRÖNSAK

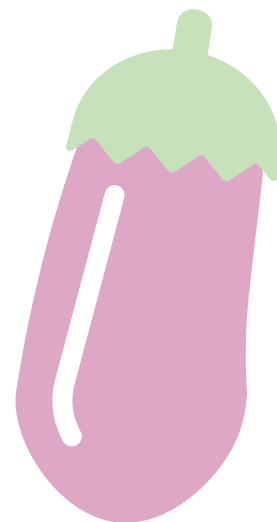
Aubergine

PORTIONER

4

ALLERGIER

- **Gör glutenfri:** ----
- **Gör laktosfri:** ----
- **Gör mjölkproteinfri:** -----



OM RECEPTET

Aubergine har en konsistens och en lite bitter smak som kan verka lite avskräckande vid första provsmakningstillfällena. Det här är ett lite pillrigt recept men perfekt att göra när du vill introducera aubergine och låta alla få provsmaka en liten bit. Den crunchiga paneringen gör i bästa fall första mötet till en liten fest.

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj och skär aubergine i halvcentimetertjocka skivor på tvären så att du får rundlar. Lägg dem på en skärbräda, och örtsalta och peppra.
2. Riv ost, blanda med solrosfrö och lägg på en tallrik. Lägg vetemjöl och uppvispat ägg på två andra tallrikar. Doppa varje skiva först i vetemjöl, därefter i ägg, och sist i ost- och fröblandningen. Du kan behöva trycka till lite så att paneringen ska sitta.
3. Hetta upp olja i en medelvarm panna och stek skivorna gyllene.