

Auberginerolletjes met ricotta en spinazie

Auberginerolletjes met ricotta en spinazie. Aubergines zijn een groot deel van het jaar te koop maar zeker in de zomermaanden veel verkrijgbaar. Aubergines zijn niet bij iedereen even geliefd omdat ze (in het verleden) een wat bittere smaak hadden. Tegenwoordig is dit een stuk minder en door het bakken (of grillen) van de aubergines verdwijnt deze bitterheid. De aubergine is bij uitstek een Mediterrane groente die je veelal tegenkomt in zomerse gerechten en vaak wordt gecombineerd met diverse kaassoorten.

En tot slot... natuurlijk weer koolhydraatarm!

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 30 minuten

Ingrediënten

- 1 aubergine
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 blik tomatenblokjes
- 150 gram diepvries spinazie
- 100 gram ricotta
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- Snufje zout en peper naar behoefte
- 3 eetlepels olijfolie

Bereiding auberginerolletjes met ricotta en spinazie

1. Snij de aubergine in plakken van ongeveer een 1/2 cm dik (wel in de lengte snijden zodat je langwerpige plakken krijgt).
2. Bestrooi ze met zout en verwarm de 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan.
3. Bak de aubergineplakken kort aan beide zijden.
4. Haal ze uit de pan, laat het restje olijfolie in de pan en zet de aubergineplakken apart.
5. Laat de spinazie ontdooien en bak dit samen met 1 teentje fijngehakte knoflook aan in de achtergebleven olijfolie. Roer regelmatig zodat het vocht goed verdampt.
6. Doe het spinazie/knoflook mengsel in een bakje en voeg de ricotta en pijnboompitjes toe. Roer alles goed door elkaar.
7. Snipper de ui fijn en bak deze op halfhoog vuur in 1 eetlepel olijfolie.
8. Voeg de tomatenblokjes, Italiaanse kruiden en eventueel wat peper/zout toe.
9. Laat dit voor ongeveer 5 minuten pruttelen.
10. Verwarm de oven op 200 graden.
11. Schenk de helft van het tomatenmengsel in een ovenschaal.
12. Leg een aubergineplak op een plank/je aanrecht en doe hierop 1 flinke eetlepel van het spinazie/ricotta mengsel.
13. Rol de aubergineplak op en zet deze eventueel vast met een prikker.
14. Leg deze en de volgende rolletjes in de ovenschaal.
15. Schenk tot slot de rest van het tomatenmengsel over de auberginerolletjes.
16. Laat alles in 15 minuten nog goed doorwarmen in de oven en maak ondertussen een simpele groene salade klaar als

bijgerecht.

Krijg je inmiddels de smaak te pakken van deze (toch wat ondergewaardeerde) groente?

Kijk dan eens op [deze](#) courgetti met aubergines of [deze](#) aubergine lasagne.

Voedingswaarde per eenpersoons portie excl. bijgerecht

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
376	25	6	13	19	9,5	1