



Mesaqa



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	329	40,5 g	12 g	9 g

Ingrediënten:

150 g kalkoenfilet, kleingesneden tot gehakt
of in de hakmolen

1 dunne prei, witte deel in ringetjes gesneden

2 teentjes knoflook, geperst of fijn gesneden

2 tomaten, in schijfjes

beetje selderij, fijn gesneden

½ aubergine, in plakjes

1 eetlepel olijfolie

Kruiden:

- ½ theelepel kerrie
- ½ theelepel peper
- ½ theelepel paprika
- ½ theelepel kurkuma
- ½ theelepel biryani-kruiden

(kruidenmix, te koop bij Arabische/Turkse winkel)

75 ml heet water



Bereiding:

Verwarm de oven voor op de hoogste stand.

Leg de plakjes aubergine op bakpapier en kwast ze dun in met olie. Leg het op een bakplaat of bakrooster en laat het in de oven gaar bakken (30 minuten).

Meng het gehakt, knoflook, selderij en alle kruiden. Doe dit mengsel in een kleine ovenschaal. Druk aan tot een egale laag. Leg hierop de aubergine en dek af met tomatenschijfjes.

Strooi hierover de preiringetjes en schenk het water erover. Dek af met aluminiumfolie en zet terug in de oven, ongeveer een half uur. Verwijder daarna de folie en laat nog 5 minuten bakken in de oven.