



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

## Caponata di melanzane - Italiensk auberginegryde

### Det skal du bruge

125 g bulgur  
½ stk løg  
1 stk tomat  
150 g grill-ost  
½ stk aubergine  
1 fed hvidløg  
½ dåse hakkede tomater  
½ pose oregano  
½ tsk sambal oelek  
½ stk citron  
¾ dl græsk yoghurt  
30 g rucola

### Det skal du selv have

olivenolie <sup>b</sup>  
salt <sup>b</sup>  
sukker <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. **Bulgur:** Kog bulguren som anvist på posen.
2. Hak løg og tomater groft. Skær grilløst og aubergine i tern ca. 1½x1½ cm.
3. Varm ½ spsk olivenolie op i en gryde. Steg grilløsten ved middelvarme i ca. 3 min. til osten har fået en gylden farve. Læg den på en tallerken. Tilsæt yderligere ½ spsk olivenolie i gryden. Steg aubergine i ca. 4 min. til de er møre og krydr med salt.
4. Sku ned til middelvarme og tilsæt løg, tomat og presset hvidløg. Steg yderligere i 2 min. Tilsæt de hakkede tomater, ½ tsk sukker, oregano og sambal oelek. Kog i 6 min. Smag til med ca. ½ spsk citronsaft, salt og peber. Skær resten af citronen i både.
5. Kom den stegte ost med i gryden. Servér med bulgur, græsk yoghurt, rucola og citronbåde.