

Auberginetoren met kip & light kaas

Ingrediënten (2 pers.) :

½ blik tomatenblokjes (200 g)
160 g kipfilet (klein)
100 ml light room (4%-7%) 70 g
light-kaas in sneetjes 1
aubergine

¼ blokje kippenbouillon
2 eetlepels olijfolie
bieslook
lookpoeder
peper & zout

Mise en place:

Snijd de aubergine in ronde schijfjes van 2 cm (+/- 6 schijven).
Neem een grillpan, voeg een scheut olijfolie toe en laat warmen. Kruid de aubergines met peper, zout en lookpoeder en grill ze mooi bruin langs beide zijden. Laat de aubergines uitlekken op keukenpapier gedurende 30 min.

Neem de kipfilet en bescherm met huishoudfolie. Sla de kip plat m.b.v. een breed mes of deegrol.

Bereidingswijze:

Kruid de kipfilet met peper en zout en grill deze in de pan.

Zet een kleine steelpan op het vuur voor de tomatencoulis. Voeg volgende ingrediënten toe: ½ blik tomatenblokjes, 100 ml light room, ¼ blokje kippenbouillon, peper en zout. Laat even opkoken en houd warm.

Verwarm de oven op 180°C.

Monteer nu de torens in volgorde: start met een schijf aubergine, een stuk kip, ½ sneetje light kaas. Herhaal nog eens en sluit af met de laatste aubergineschijf. Hou de toren samen met een houten prikker.

Neem een vuurvaste schotel, voeg de tomatencoulis toe en de auberginetorens. Laat 20 minuten garen in de oven. Werk af met bieslook en nog wat tomatenblokjes bovenop de toren.

