

BioGezond koken

Deze maand richten we onze aandacht op de rode palmolie en kiezen we voor een aantal gerechten op basis van deze gezonde en lekkere olie. Wereldse gerechten, aangepast aan onze Westerse smaak. Met dank aan de onovertroffen smaakzin van mijn lieve vriendin Vé, verkregen door ervaring op haar vele exotische reizen.

— Ludo Slaets



AUBERGINESALADE

Ingrediënten

- 1 kg. bio aubergines
- 250 gr. bio tomaten
- Bio rode palmolie
- Bio paprikapoeder
- 3 teentjes bio look
- ½ bio limoen
- Bio zwarte olijven
- Bio fleur de sel de Guérande

Bereiding

- Was de aubergines en steek ze 30 minuten in de oven op 160 graden.
- Laten afkoelen, pellen en in dobbelsteentjes snijden.
- Snij de tomaten in partjes, verwijder de pitten en snij vervolgens ook in dobbelsteentjes.
- Laat de aubergines en de tomaten op een zacht vuur een kwartiertje garen met de geperste look en een lepeltje paprikapoeder
- Mengen met het sap van een halve limoen en enkele olijven.
- Lauwwarm opdienen maar eerst even overstrooien met het sel de Guérande.