PS. food & lifestyle

FASE 2A

Gevulde aubergine met tonijn



50 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**318 Kcal**
Koolhydraten	**11.5 g**
Eiwitten	**13.3 g**
Vet	**40.3 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 aubergine
- 160 g tonijn in blik in water
- ½ rode paprika, fijngesneden
- ½ ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 2 el Italiaanse kruiden
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de aubergine in de lengte en schraap met een lepel de kern met zaden er uit. Giet de tonijn af. Meng de paprika, ui, knoflook, Italiaanse kruiden en tonijn in een kom en schep er 1 el olie door. Vul de auberginehelften hiermee. Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak het ca. 40 minuten in de oven.