PS. food & lifestyle

FASE 2A

Gevulde aubergine met kip



45 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**339 Kcal**
Koolhydraten	**7.1 g**
Eiwitten	**36.6 g**
Vet	**17.4 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: -

INGREDIËNTEN

- 1 kleine aubergine, over de lengte doormidden gesneden
- 100 g kipfilet, in kleine stukjes
- 1 plak 30 + kaas
- 2 plakken achterham
- 3 kerstomaatjes, gehalveerd
- 0.5 rode ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- Italiaanse kruiden
- Paprikapoeder
- Knoflookpoeder
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 220 °C. Wikkel de aubergine helften elk in een stuk aluminiumfolie en leg circa 30-40 minuten in de oven. Prik met een vork in de aubergine om te controleren of deze goed zacht is. Schep het vruchtvlees eruit en bestrooi met een beetje zout. Zet apart. Verwarm de olijfolie in de pan en bak de stukjes kip met wat zout, knoflook- en paprikapoeder circa 5 minuten. Meng met het vruchtvlees en bak nog circa 2 minuten. Laat even afkoelen en schep dit terug in de aubergine helften. Beleg met de ham, kaas, ui en tomaatjes en breng op smaak met de Italiaanse kruiden en een beetje peper. Zet de oven op 200 °C en bak de aubergine helften nog circa 10 minuten totdat de kaas is gesmolten en licht kleurt.