



2A

Vis

Gevulde aubergine met tonijn



Bereidingstijd
50 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	318 kcal
Koolhydraten	11 g
Vet	40 g
Eiwit	13 g