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**