



## Ingrediënten

1 zakje champignonsoep  
1 middelgrote aubergine  
2 eetlepels olijfolie  
1/2 groene paprika  
1/4 courgette  
50 gram champignons  
1 stengel prei  
verse basilicum en verse peterselie  
ui poeder en knoflookpoeder  
snufje chillipoeder  
zout & peper

## Gevulde aubergine

Dit receptje mag je zowel in de rode, oranje als groene fase eten.

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°.

Was de aubergine, snijd deze door midden en hol deze uit. Snijd de binnenkant in fijne stukken. Voeg 120 ml water toe aan 1 zakje champignonsoep. Verwarm de soep in een klein steelpannetje, niet laten koken en goed doorroeren. Laat de soep even staan.

Snijd ondertussen de overige groenten in heel kleine stukjes. Verhit in een hoge koekenpan de olijfolie en voeg hier alle groenten aan toe, laat de groenten op hoog vuur in circa 5 minuten beetgaar worden. Voeg de groenten toe aan de soep (saus) en roer alles goed door. Voeg er een klein beetje verse basilicum, verse peterselie, knoflookpoeder, ui poeder en chillipoeder aan toe. Vul de aubergine met de groenten.

Plaats de aubergine in het midden van de oven en laat deze op 180 graden in 30 minuten zacht worden. Gebruik voor een krokant korstje de laatste 5 minuten de grill stand. Even erbij blijven om aanbranden te voorkomen.

### Variatietip

Voeg ook andere groenten toe aan je vulling zoals broccoli, peultjes, boontjes of groene asperges.

### Serveersuggestie

Serveer de aubergine op een groot bord, met proteïnerijst of -puree. Versnipper wat verse peterselie en strooi die samen met wat peper en zout over de aubergine.