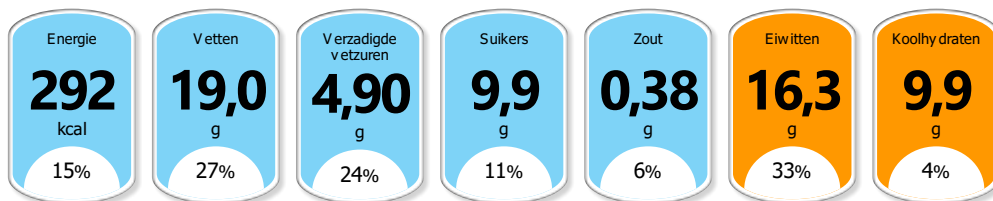


Aubergine ei truffel

Aantal porties: 1

Beprik de auberginne, wikkel deze in een aluminiumpapier met olijfolie, peper en zout. Gaar deze op 165° gedurende 1h in de oven. Haal deze nadien uit het papier, snijd de auberginne in 2 en haal deze half leeg. Breek er voorzichtig 1 ei in. Kruid met fleur de sel, roze peper en kleine takjes rozemarijn. Besprenkel met olijfolie en steek deze terug in de oven op 165° voor 8 à 10 minuten. Eens klaar, serveren op een bord en afwerken met truffel en wat verse kruiden.

Per portie – Referentie Innames %



Per 100 g : 277 kJ / 67 kcal

Ingrediënten

Productnaam	Hoeveelheid	Eenheid
Aubergine	1,00	stuk(s) - groot
Olie, olijf	2,00	koffielepel(s), afgestreken
Kippenei, rauw	2,00	stuk(s)
Gewicht - Ingrediënten (g)		438,00
Gewicht - klaargemaakt (g)		438,00
Yield factor		1,00

Samenstelling (Yield factor = 1,00)

Nutriënt	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
Energie met vezel	67	292	kcal	-
Energie met vezel	277	1215	kJ	
Eiwitten	3,7	16,3	g	33
Vetten	4,3	19,0	g	27

Verzadigde vetzuren	1,12	4,90	g	24
Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	2,54	11,13	g	
Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	0,56	2,47	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0,04	0,17	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0,52	2,29	g	
Cholesterol	80	352	mg	
Koolhydraten	2,3	9,9	g	4
Suikers	2,3	9,9	g	11
Vezels, totaal	1,9	8,2	g	
Water	86	378	g	
Natrium	35	153	mg	
Kalium	179	785	mg	39
Calcium	28	124	mg	16
Fosfor	80	352	mg	50
Magnesium	10	46	mg	12
Ijzer	1,0	4,5	mg	32
Koper	0,0	0,1	mg	10
Zink	0,7	2,9	mg	29
Jodium	4,19	18,36	µg	
Selenium	2,55	11,15	µg	20
Vit.A - Activiteit	43	190	µg	24
Vit.B1	0,05	0,21	mg	
Vit.B2	0,14	0,62	mg	
Vit.B12	0,37	1,63	µg	65
Folaat	20,02	87,70	µg	
Vit.C	8	33	mg	41
Vit.D	0,3	1,4	µg	28
Vit.E	0,51	2,22	mg	

* Per portie – Referentie Innames %