

RATATOUILLE-OVENSTAMPPOT

2 personen / 597 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 500 gram kruimige aardappelen
- 1 teen knoflook
- 1 theelepel gedroogde rozemarijn
- 2 eetlepels traditionele olijfolie
- 2 kipbraadworsten
- ½ courgette
- ½ aubergine
- 1 rode paprika
- 50 gram ui
- 2 tomaten
- 20 gram Parrano kaas
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220 °C. Verdeel de aardappelen over een met bakpapier beklede bakplaat. Snijd de knoflook in plakjes. Verdeel de knoflook en rozemarijn over de aardappelen en besprenkel met olie. Bak de aardappelen ca. 45 minuten in de oven. Snijd de kipsaucijzen in stukjes van 3 cm. Snijd de courgette en aubergine in halve plakken. Snijd de paprika in lange repen. Snijd de ui in parten. Snijd de tomaten in kwarten. Verdeel de courgette, aubergine, paprika, sjalot en tomaat over een 2^e met bakpapier beklede bakplaat. Leg de kipsaucijzen ertussen. Breng op smaak met peper en zout en besprenkel met de rest van de olie. Zet de groenten na ca. 20 minuten boven de aardappelen in de oven. Verlaag de temperatuur tot 200 °C en bak de groenten en aardappelen nog ca. 25 min. Neem de aardappelen uit de oven en doe in de ovenschaal. Stamp heel grof met de pureestamper. Schep de groenten en het vlees erdoor. Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met de kaas. Zet nog ca. 10 minuten in de oven.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	597 kcal
Eiwit:	23,9 gram
Koolhydraten:	62,7 gram
- waarvan suikers:	16,9 gram
Vet:	25,6 gram
Vezels:	9,4 gram
Zout:	2,3 gram