

# AARDAPPEL-GROENTE-GEHAKT- OVENSCHOTEL

---



2 personen / 591 kcal per persoon

## Ingrediënten:

- 400 gram voorgekookte vastkokende aardappel
- 2 middelgrote uien
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- ½ eetlepel olijfolie
- 150 gram rundergehakt
- 195 gram 'Aardappel Anders' room tuinkruiden / knoflook
- 25 ml kraanwater
- peper en zout

## Bereiding:

Snijd de aardappelen in plakjes. Snipper de ui en snijd de paprika en courgette in blokjes. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olie in een wok en roerbak de helft van de ui met de paprika, courgette in 3 minuten. Vet de ovenschaal in met wat olie en schep het groentemengsel erin. Doe het gehakt en de rest van de ui in de wok en roerbak het gehakt in 3 minuten rul. Breng het gehakt op smaak met peper en zout en verdeel over de groenten. Leg de aardappelschijfjes dakpansgewijs op het gehakt. Meng de 'Aardappel Anders' room met het water

# AARDAPPEL-GROENTE-GEHAKT- OVENSCHOTEL

---

tot een saus in een kom. Verdeel de saus over de aardappelen. Bak de schotel ca. 40 minuten in de oven.

Voedingswaarde per persoon:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Energie:           | 591 kcal  |
| Eiwit:             | 23,2 gram |
| Koolhydraten:      | 53,2 gram |
| - waarvan suikers: | 13,7 gram |
| Vet:               | 30,1 gram |
| Vezels:            | 5,9 gram  |
| Zout:              | 2,4 gram  |