

PREI-GEHAKT-KERRIESCHOTEL



2 personen / 496 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 200 gram prei
- ½ rode paprika
- 150 gram rundergehakt
- 2 eetlepels rozijnen
- ½ ei
- ½ zakje ovenschotel prei kerrie kruidenmix
- 200 ml kraanwater
- 400 gram aardappelschijfjes

Bereiding:

Verwarm de oven op 200 °C voor. Gebruik voorgesneden prei of maak de prei schoon en snijd in ringen. Was de paprika, ontdoe deze van de zaadlijsten en snijd in stukken. Verhit een pan en bak het gehakt 4 minuten rul. Voeg de prei, paprika en rozijnen toe en bak 2 minuten. Klop het ei los. Meng de prei kerrie mix met 200 ml koud water en meng het ei erdoorheen.

Leg de helft van de aardappels in een ovenschaal. Verdeel het gehaktmengsel hierover en bedek met de rest van de aardappels. Giet de mix erover en laat de schotel vervolgens ca. 45 minuten in de oven gaar worden.

PREI-GEHAKT-KERRIESCHOTEL

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	496 kcal
Eiwit:	24,5 gram
Koolhydraten:	60,8 gram
- waarvan suikers:	15,3 gram
Vet:	15,2 gram
Vezels:	8,4 gram
Zout:	2,6 gram