

PADDENSTOELNPASTEITJE

2 personen / 527 kcal per portie

Ingrediënten:

- 400 gram kruimige aardappel
- 25 gram boter
- 12½ gram bloem
- 100 gram paddenstoelen mix voor pasta
- 75 gram oesterzwammen
- ½ courgette
- 1 tablet bospaddenstoelen
- 2 plakjes roomboterbladerdeeg
- ½ ei
- peper en zout



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de paddenstoelen in stukken. Rasp de courgette. Snijd de aardappel en in blokjes van 1 cm. Kook in water met zout 5 minuten. Giet af en houd apart. Laat de bladerdeeg ontdooien. Smelt 12½ gram boter in een steelpan, voeg de bloem toe en bak 5 minuten op laag vuur (roux). Roer regelmatig. Verhit ondertussen de rest van de boter in een hapjespan en bak de paddenstoelen, oesterzwammen, kruiden en courgette 5 minuten op middelhoog vuur. Maak ondertussen de bouillon door 1 tablet op te lossen in 500 ml kokend water. Voeg 125 ml bouillon toe aan de roux en roer op laag vuur tot een dikke saus. Voeg bij de groenten en schep de aardappel erdoor. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over de ovenschaaltjes. Dek af met een plak bladerdeeg. Duw met een vork de randjes aan. Klop de ei los. Bestrijk het bladerdeeg met het ei en bak de pasteitjes ca. 20 minuten in de oven.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	527 kcal
Eiwit:	12,2 gram
Koolhydraten:	66,1 gram
- waarvan suikers:	8,3 gram
Vet:	22,2 gram
Vezels:	6,2 gram
Zout:	1,2 gram