

KIPSHOARMA-OVENSCHOTEL

2 personen / 586 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 200 gram kipshoarmareepjes
- 200 gram aardappelschijfjes
- 1 middelgroot ei
- 62 gram verse slagroom
- 75 gram geraspte oude Goudse kaas 48+
- ongezouten roomboter
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de paprika in blokjes en de courgette in dunne plakken. Verhit een koekenpan en bak de shoarmareepjes in 5 minuten bruin. Bak de paprika 1 minuut mee. Vet een ovenschaal in met de boter. Verdeel de helft van de aardappelplakjes en de helft van de courgetteplakjes dakpansgewijs op de bodem van de ovenschaal en bestrooi met peper en zout. Verdeel het shoarmavlees en de paprika erover. Leg vervolgens de rest van de aardappelschijfjes en de courgette erop. Bestrooi met peper en zout. Klop het ei los met de slagroom, zout en peper. Schenk dit roommengsel over de aardappel en courgette. Strooi kaas erover. Leg de schotel in het midden van de oven en laat in 35 minuten goudbruin worden.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	586 kcal
Eiwit:	36,3 gram
Koolhydraten:	31,4 gram
- waarvan suikers:	13,1 gram
Vet:	30,3 gram
Vezels:	4,8 gram
Zout:	2,7 gram