

SHOARMA OVENSCHOTEL MET KNOFLOOKPUREE

4 personen / 593 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 800 gram verse stamppotaardappelen
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 2 eetlepel olijfolie
- 350 gram kipdijfiletreetjes shoarma
- 600 gram Italiaanse roerbakgroente
- champignons
- 1 middelgroot ei
- 150 gram geraspte kaas mild 30+
- peper en zout

Bereiding:

Kook de aardappelen in een diepe pan met een laagje water en zout in ca. 20 min. gaar. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de wok met 1 el olie en roerbak hierin het vlees 3 min. Voeg de groente toe en roerbak 8 min. Schep het vlees en de groente in de ovenschaal. Verhit de overige olie in de wok en bak hierin de ui en de knoflook 3 min. Voeg de knoflook en de ui aan de hete aardappelen toe en stamp het fijn. Klop het ei erdoor. Voeg de helft van de kaas toe en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de puree over het vleesmengsel in de ovenschaal. Strooi de rest van de kaas erover en laat het lichtbruin worden onder de hete grill.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	593 kcal
Eiwit:	32,6 gram
Koolhydraten:	48,7 gram
- waarvan suikers:	10,2 gram
Vet:	27,9 gram
Vezels:	8,4 gram
Zout:	2,1 gram

