

OVENSCHOTEL VAN AARDAPPEL EN CHAMPIGNONS



2 personen / 409 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 500 gram (iets) kruimige aardappelen
- 250 gram voorgesneden prei
- 200 gram kastanjechampignons
- 100 gram ui
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel garam masala
- 30 gram ovengratin geraspte kaas
- peper en zout

Bereiding:

Als de aardappelen nog niet geschild zijn schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Kook de aardappelen gaar in 12 - 20 minuten. Giet de aardappelen af en vang 100 ml kookvocht (per 2 personen) op . Stamp fijn met de pureestamper. Meng het kookvocht erdoor en breng op smaak met peper en het zout. Snijd ondertussen de champignons in plakjes. Snijd de ui in halve ringen en snijd de knoflook fijn. Verwarm de oven voor op 200 °C.. Verhit de olie in een hapjespan op hoog vuur en bak champignons voor 3 minuten. Voeg de ui en prei toe en bak voor 4 minuten op middelhoog vuur. Draai het vuur laag, voeg de

OVENSCHOTEL VAN AARDAPPEL EN CHAMPIGNONS

knoflook en garam masala toe en bak deze nog 2 minuten mee. Verdeel de groente over de ovenschaal/ovenshalen en verdeel de aardappelpuree erover. Bestrooi met de kaas en bak in ca. 40 minuten in de oven goudgeel, de laatste 10 minuten met de boven grill aan.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	409 kcal
Eiwit:	14,1 gram
Koolhydraten:	59,0 gram
- waarvan suikers:	9,8 gram
Vet:	10,8 gram
Vezels:	9,1 gram
Zout:	0,8 gram