

SHOARMA MET PAPRIKA EN FRIET

2 personen / 585 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 200 gram shoarmareepjes
- 1 ui
- 35 gram tomatenpuree
- 35 gram water
- 2 paprika's
- 130 gram kikkererwten (uitlekgewicht)
- 300 gram oven friet
- ½ eetlepel olijfolie
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snipper de ui en snijd de paprika's in reepjes. Verhit een koekenpan en fruit de ui 3 minuten. Voeg de shoarmareepjes toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg de tomatenpuree toe en bak deze 1 minuut mee. Voeg het water, de paprika en de kikkererwten toe en meng dit goed. Breng op smaak met peper en zout. Schep het mengsel over in een ovenschaal en bedek het met de bevroren oven friet. Besprenkel met de olie en bak ca. 30 minuten tot de frites goudbruin zijn.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	585 kcal
Eiwit:	29,2 gram
Koolhydraten:	58,7 gram
- waarvan suikers:	10,1 gram
Vet:	17,6 gram
Vezels:	12,2 gram
Zout:	2,0 gram