

OVENSCHOTEL MET SHOARMA & EI

4 personen / 546 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 struik bleekselderij
- 1 eetlepel olie
- 250 gram shoarmareepjes
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 190 gram plakken jonge kaas 48+
- 360 gram kidneybonen in pot
- 360 gram witte bonen in tomatensaus
- 4 eieren
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de bleekselderij in boogjes van 1 cm breed. Verhit de olie in een hapjespan en bak de shoarmareepjes 3 min. op hoog vuur. Voeg de paprikapoeder en de bleekselderij toe en bak nog 5 min. Schep regelmatig om. Snijd de kaas in stukjes. Laat de kidneybonen uitlekken en voeg samen met 2/3 van de kaas en witte bonen in tomatensaus toe aan het vlees. Schep om. Schep alles in een ovenschaal. Maak met een lepel 4 kuiltjes in het bonenmengsel. Breek de eieren boven de kuiltjes en bestrooi met peper en eventueel zout. Verdeel de rest van de kaas erover en bak de schotel ca. 15 min. in het midden van de oven.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	546 kcal
Eiwit:	39,3 gram
Koolhydraten:	25,2 gram
- waarvan suikers:	6,2 gram
Vet:	29,9 gram
Vezels:	9,6 gram
Zout:	2,9 gram