

MEDITERRANE OVENSCHOTEL MET WORST EN PUREE

2 personen / 574 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 500 gram kruimige aardappelen
- 200 gram runderbraadworsten
- 1 uien
- 1 knoflook
- 1 rode paprika
- 200 gram tomatenblokjes
- ½ eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden
- 50 ml halfvolle melk
- 12 gram ongezoeten roomboter
- peper en zout



Bereiding:

Kook de aardappelen in 18-20 min. met weinig water en zout gaar. Snijd de worst in stukjes van ca. 2 cm, de uien in ringen, knoflook fijn en de paprika in repen. Verhit een hapjespan en bak de worst 3 min. Voeg de ui toe en bak 2 min. mee. Doe de paprika en knoflook erbij en bak 2 min. mee. Voeg de tomatenblokjes en kruiden toe en breng aan de kook en zet het vuur laag. Breng het op smaak met peper en zout. Verwarm ondertussen de oven voor op 180 °C. Giet de aardappelen af en laat op een warmhoudplaatje op laag vuur 2 min. drogen. Verhit ondertussen de melk in een steelpannetje. Pureer de aardappelen met de pureestamper. Klop met een garde de melk en de boter erdoor totdat de puree dik vloeibaar en glad is. Schep het worst-groentemengsel in de ovenschaal(schalen) en verdeel de puree erover. Bak ca. 20 min. in het midden van de oven.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	574 kcal
Eiwit:	28,0 gram
Koolhydraten:	56,5 gram
- waarvan suikers:	12,5 gram
Vet:	27,4 gram
Vezels:	7,1 gram
Zout:	2,4 gram