

MEDITERRANE RATATOUILLE MET KIPBRAADWORST

2 personen / 538 kcal per portie

Ingrediënten:

- ½ aubergine
- 1 courgette
- 1 ui
- 1½ teen knoflook
- 10 gram Italiaanse kruidenmix (koelvers)
- 200 gram tomatenblokjes
- 1½ eetlepels olie
- 150 gram kipbraadworst
- 120 gram basmati rijst
- peper en zout



Bereiding:

Kook de rijst met eventueel zout in 8 min. gaar. Giet af en laat met de deksel op de pan 10-15 min. staan. Was ondertussen de aubergine en courgettes, halveer in de lengte en snijd in plakjes van 1 cm. Houd de groenten apart van elkaar. Snijd de uien in halve ringen. Snijd de knoflook en de salie uit de kruidenmix fijn. Halveer de braadworst. Verhit de olie in de ruime hapjespan en bak de braadworst in 2 min. op middelhoog vuur goudbruin. Keer halverwege. Neem de kip uit de pan. Voeg in dezelfde pan de aubergine, ui en knoflook toe. Bak op hoog vuur 2 min. Voeg de courgette, salie, de hele takjes rozemarijn en tijm uit de kruidenmix toe en bak 4 min. op hoog vuur. Voeg de braadworst en tomatenblokjes toe en laat 7 min. stoven op laag vuur met de deksel op de pan. Verwijder de takjes rozemarijn en tijm en breng op smaak met peper en eventueel zout. Ris de blaadjes van de takjes oregano uit de kruidenmix en garneer de ratatouille ermee. Serveer met de rijst ernaast.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	538 kcal
Eiwit:	22,4 gram
Koolhydraten:	65,0 gram
- waarvan suikers:	14,9 gram
Vet:	19,6 gram
Vezels:	5,2 gram
Zout:	1,8 gram