



Italiaanse Kapsalon met mozzarella en gehakt

Hoofdgerecht

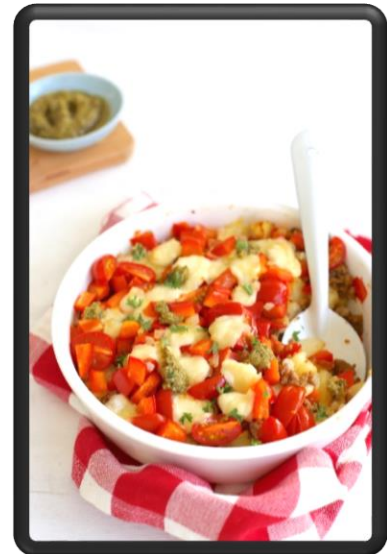
Aantal personen: 2

Bereidingstijd: 25 minuten + 10-15 minuten oventijd

Calorieën p.p.: 514

Ingrediënten

- 400 gr aardappels
- ½ bol mozzarella
- Stuk of 10 cherrytomaatjes
- 2 tl pesto
- 1 ui
- 2 paprika's
- 150 gr rundergehakt



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de ui, paprika, mozzarella en cherrytomaatjes in stukjes.
3. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.
4. Bak de aardappelblokjes circa 18 minuten in een pan met een scheut olie.
5. Giet een scheutje olie (of zonder) in een andere pan en het gehakt. Als het gehakt gaar is, voeg je de ui en paprika toe; bak dit een paar minuten mee. Zet het vuur uit.
6. Verdeel de aardappelblokjes over de bodem van een ovenschaal. Schep het vlees met de ui en paprika eroverheen. Verdeel vervolgens de tomaatjes en mozzarella erover.
7. Zet het geheel 10-15 minuten in de oven totdat de mozzarella gesmolten is. Serveer met een beetje pesto.

Voedingswaarden per persoon:

- Energie 514 kcal
- Eiwit 27 g
- Koolhydraten 50.4 g
- Vet 20.6 g
waarvan verzadigd 9.3 g
- Zout 0.98 mg
- vezels 8.8 g

Bron: Snel en Simpel