



Ovenschotel met roomkaas en ham

Kan van te voren gemaakt worden, én ingevroren worden. En maak je het met roomkaas light, dan gaan de calorieën wel met 100 per persoon naar beneden. En worden de verzadigde vetten ook lager, dat is dus beter.

Hoofdgerecht

Personen: 4

Bereidingstijd: 15 min. + 30 min. oventijd

Kcal: 530 per persoon

- ✚ 4 gedroogde tomaten in olie
- ✚ 2 tomaten
- ✚ 400 g courgettes
- ✚ 250 g verse roomkaas naturel (licht kan ook)
- ✚ 1 tl 4-seizoenenpeper
- ✚ 2 middelgrote eieren
- ✚ 700 g aardappelschijfjes
- ✚ 200 g hamreepjes



Verwarm de oven voor op 225 °C. Laat de gedroogde tomaatjes uitlekken en snijd in reepjes. Maak de tomaat en courgette schoon en snijd in dunne plakjes. Meng de roomkaas met peper naar smaak. Klop de eieren met roomkaas, peper en zout los.

Leg in de ovenschaal de aardappel, courgette en tomaat dakpansgewijs met daartussen ham en reepjes gedroogde tomaat. Schenk het kaasmengsel erover. Laat de schotel in het midden van de oven in ca. 30 min. gaar en goudbruin worden.

Lekker met een groene salade met balsamico-dressing.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 530 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 41 g
vet 29 g
waarvan verzadigd 26 g
natrium 965 mg
vezels 5 g

Bron: Allerhande