

Courgette met een kruimellaagje en aardappelpuree



1. Warm de oven voor op 180° C. 2. Pers het teentje knoflook boven de tomatenblokjes uit. Voeg de oregano en wat peper toe. 3. Maak de courgettes schoon. Snijd de courgettes in halve plakjes. 4. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Kook de aardappelen in een bodempje water in 20 minuten gaar. 5. Snijd de korstjes van het brood. Maal het brood met de hazelnoten grof en meng er het vegetarische gehakt door. 6. Doe de groente in een ovenschaal en verdeel het kruimelmengsel er over. Laat de groente in de hete oven in ca. 20 minuten gaar worden en bruin kleuren. 7. Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree en geef dit bij de groente. Bron: Voedingscentrum.

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

150 ml halfvolle melk
nootmuskaat
150 gram vegetarisch gehakt
10 hazelnoten
1 theelepel oregano
500 gram aardappelen
1-2 dunne courgettes
1 teentje knoflook
1 blik tomatenblokjes zonder zout
2 volkoren boterhammen

Recept

1. Warm de oven voor op 180° C.
2. Pers het teentje knoflook boven de tomatenblokjes uit. Voeg de oregano en wat peper toe.
3. Maak de courgettes schoon. Snijd de courgettes in halve plakjes.
4. Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Kook de aardappelen in een bodempje water in 20 minuten gaar.
5. Snijd de korstjes van het brood. Maal het brood met de hazelnoten grof en meng er het vegetarische gehakt door.
6. Doe de groente in een ovenschaal en verdeel het kruimelmengsel er over. Laat de groente in de hete oven in ca. 20 minuten gaar worden en bruin kleuren.

7. Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree en geef dit bij de groente. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 594 calories

fat : 17.74 grams

carbohydrate : 73.24 grams

proteïn : 28.03 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/courgette-met-een-kruimellaagje-en-aardappelpuree>