

Herfstgerechten

gezonde ovenschotel



Ingrediënten voor 2 personen

- 260g aardappelschijfjes
- 300g broccoli
- 2 wortelen
- 1 doosje champignons
- 1 eetlepel olie of vloeibare margarine
- 2 tomaten (eventueel ontveld)
- 200g hamblokjes
- 35g geraspte 20+ of 30+ kaas
- 180ml gezeefde tomaten
- Kruiden naar wens (vb Italiaanse kruiden, basilicum, oregano,..)

- ➔ Deze bovenstaande porties zijn richtwaarden, volg deze niet zomaar. Niet iedereen eet na een gastric bypassoperatie dezelfde portie. Het blijft zeer belangrijk om na een ingreep je eetgedrag aan te passen. Volg je eigen verzadigingsgevoel, stop meteen met eten wanneer u een vol gevoel ervaart.
- ➔ Het voordeel van een ovenschotel is dat je hiervan ook gemakkelijk porties kan invriezen voor later, of bewaren voor de dag nadien.

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snij de groenten: de champignons en geschilde wortelen in dunne plakjes, de (eventueel ontvelde) tomaat in grote stukken en de broccoli in kleine roosjes.
- Kook of stoom de wortel beetgaar, voeg op het einde de broccoli toe.
- Gebruik de vetstof om de wortelen, champignons en broccoli gedurende enkele minuten te bakken of te wokken.
- Voeg na enkele minuten, de tomaten, hamblokjes en gezeefde tomaten toe.
- Hieraan kan je kruiden naar wens toevoegen (Italiaanse kruiden, peper, paprika,..).
- Doe dit groentemengsel in een ovenschotel.
- Verdeel hierover de aardappelschijfjes, deze kan je afkruiden en werk af met de geraspte kaas.
- Zet deze schotel gedurende 25 minuten in de oven.

Bron

- website: www.optimavita.com