

# Broccoli-ovenshotel met feta & zoete aardappel



## Ingrediënten voor 4 personen:

- 600 g zoete aardappelen
- 3 broccoli's
- 2 rode paprika's
- Of 2 zoete puntpaprika's
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui
- 1 à 3 teentje(s) knoflook  
(gevoelig voor look: vervang door  
lookpoeder of laat de look weg )
- 4 eieren
- 3 eetlepels magere / halfvolle melk
- oregano, peper (& zout)
- 200 g fetakaas



## Bereidingswijze

- Schil de zoete aardappel en snijd in dunne schijfjes.
- Breng water in een kookpot aan de kook en kook hierin de aardappelschijfjes beetgaar (+/- 15 minuten, afhankelijk van de dikte van de schijfjes). Stomen kan uiteraard ook. Giet af en zet langs de kant.
- Kook (of stoom) ondertussen de broccoliroosjes gedurende 6 à 8 minuten beetgaar. Giet af en zet langs de kant.
- Schil de paprika's en snijd in blokjes. Door de paprika te schillen, wordt deze gemakkelijker verteerbaar. Een puntpaprika is hierbij een lekker alternatief (en wordt ook vaak beter verdragen).
- Verhit de olijfolie in een antikleef- of wokpan, stoof hierin de ui glazig en voeg het geperste lookteentje toe.
- Voeg de paprikablokjes toe en laat meestoven.
- Voeg vervolgens de broccoliroosjes toe en meng eens goed door elkaar. Zet nadien het vuur uit.
- Neem een mengkom en vermeng hierin de eitjes met de melk en kruid af naar keuze.
- Schep het broccolimengsel in de ovenschaal en schenk er dit eimengsel over.
- Leg hier nadien de aardappelschijfjes over en werk af met verkruimelde fetakaas.
- Plaats in de oven gedurende 30 à 40 minuten.

---

## Tips

- Gebruik geen fetakaas op olie, maar een blok fetakaas.
- Zin in een variatie met vlees? Halveer dan de fetakaas en voeg bij het broccolimengsel 300 g gebakken kipfiletstukjes toe.
- Uiteraard kunnen ook gewone aardappelen gebruikt worden i.p.v. zoete aardappel.
- Deze ovenschotel kan perfect op voorhand klaargemaakt worden en na een lange werkdag in de oven geplaatst worden (reken dan wel een iets langere gaartijd).

---

## Bron

- Gebaseerd op een recept uit het kookboek diabetesliga 'Lekker koken met diabetes, 200 recepten voor een gezonder leven'.