



step 6

## Winterse ovenschotel

STAP 6

1 persoon

### Dit recept bevat

1 portie groente | 1 portie eiwit | 1 portie aardappelen, rijst, pasta

### Ingrediënten

125 gr. rundergehakt | 200 gr zuurkool | 50 gr. (zoete) aardappel  
| 1 ui, fijn gesneden | 1 tomaat, in blokjes | olijfolie

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Kook de (zoete) aardappelen in ongeveer 15 minuten gaar. Giet ze af en bewaar wat kookvocht. Stamp de aardappelen. Indien nodig met wat kookvocht.

Fruit de stukjes ui en voeg het gehakt toe, roerbak dit gaar en bak op het laatst de tomaten mee.

Vet een ovenschotel in en bouw laagjes van gehakt, zuurkool en aardappelpuree. Zet de ovenschaal een half uur in de oven.

**Tip:** spoel de zuurkool met water af voor een minder zure smaak.

THE **1:1** DIET

by CambridgeWeight Plan™