

# Groenten ovenschotel

## Ingrediënten 4 personen

- 500 gram tomaatjes 9,5 khd
- 2 courgette 22,5 khd
- 100 gram huttenkase
- 100 gr geitenkaas
- 200 gram spekblokjes (fase 1 rauwe ham)
- 2 prei 8,0 khd (fase 1 max 100 gr pp)
- 200 ml slagroom 5,6 khd
- 200 gram jong belegen kaas 20+ 6,4 khd (fase 1 niet)
- 150 gram kalkoenfilet in plakken 0,2 khd
- 150 gram rode paprika 6,8 khd (fase 1 groene paprika)
- 50 gram pecannoten 4,8 khd (fase 1 niet)
- 2 tenen knoflook 1,0 khd
- 3 eetl. olijfolie of kokosolie 0,9 khd
- peper 0,1 khd
- paprikapoeder 0,1 khd
- kerrie 0,1 khd
- zout 0,0 khd

## Bereiding

1. Bak het spek in een pan uit totdat het goudbruin is en doe dit in een schaalpje.
2. Roerbak de courgette met wat olijfolie, paprikapoeder, peper en zout.
3. Roerbak de prei met olijfolie, kerriepoeder en peper.
4. Leg de courgette in een ingevette ovenschaal en leg de mozzarella erop.
5. Snijd de tomaatjes in plakken.
6. Verdeel ze over de schaal.
7. Verdeel de kalkoenfilet- plakjes over het geheel.
8. Vervolgens de gesneden prei.
9. Dan de paprikaringen. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden.
10. Vervolgens de uitgebakken spekjies en de slagroom (gemengd met 2 tenen knoflook) er overheen doen.
11. En als laatste de pecannoten en plakken kaas. Doe de ovenschotel voor 30 minuten in een oven van 200 graden. Eet smakelijk!



Bron: <http://www.daanskoolhydraatarmerecepten.nl/groenten-ovenschotel/> met een touch van mijzelf