



GEZONDE OVENSCHOTEL MET KIP EN PREI



4 pers. 45 min Ovenschotel

Ingrediënten

- 900g kruimige aardappelen
- 3 koffielepels margarine
- 650 ml halfvolle melk
- 400g kippengehakt
- 3 kleine preien
- 1 eetlepel olijfolie
- 125ml room (light < 15% vet)
- Blokje kippenbouillon
- 1 ui
- Laurierblad
- 75g Emmentaler Light
- 25g paneermeel



STAP 1

Verwarm de oven voor op 200°C.

STAP 2

Kook de aardappelen tot ze beetgaar zijn. Voeg daarna 250 ml halfvolle melk en twee koffielepels margarine (vast of vloeibaar) toe aan de aardappelen. Meng tot je een mooie, gladde puree krijgt. Smeer een laagje puree op de bodem van een ovenschotel.

STAP 3

Giet de melk die je nog over hebt in een pan en breng rustig aan de kook. Voeg ook de kleine ui, het laurierblad en een half blokje kippenbouillon toe.

Laat alles samen twee minuten koken.

STAP 4

Haal de ui en het laurierblad uit de melk. Voeg dan de maïzena aan de melk toe en bind de saus. Doe daar ook de room bij en breng op smaak met peper (en zout).

STAP 5

Zet je favoriete pan op het vuur en bak het kippengehakt goudbruin op een hoog vuur.

Bak het gehakt ook liefst in eigen vet en giet dan het meeste vet af.

STAP 6

Snij de prei in de lengte en was hem schoon. De prei mag dan in grote stukken van ongeveer 2cm gesneden worden. Dan mag je de prei bakken in een pan met 1 eetlepel olijfolie, peper (en zout).

Voeg ook 1 koffielepel margarine en een klein beetje water toe en laat de prei stoven tot hij gaar en zacht is.

STAP 7

Leg de prei in een laag bovenop de puree. Verdeel dan het gehakt over de ovenschaal. Schenk als laatste de saus op de schotel.

Meng het paneermeel en de Parmezaanse kaas en strooi het mengsel er bovenop. Bak 10 à 15 minuten in de oven.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	600 kcal
Vetten	23 gram
Koolhydraten	57 gram
Koolhydratenporties	4,5 gram
Eiwitten	39 gram