

Ingrediënten voor 2 personen

250 gram kipfilet, 4 ons spruitjes, 4 ons celavita golfjes, ruime eetlepel mosterd, kipkruiden, peper en zout, 2 dl. light room So Light (AH), 1 ons champignons, 50 gr. geraspte kaas (belegen, 48%), drupje olie.

**Tijd:** 30-60 min.  
**Keuken:** Nederlands  
**Smaak:** Hartig  
**Soort\_gerecht:** Ovenschotel  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Ovenschotel met kip, spruitjes, aardappels en room

Heerlijk!! Voor 2 grote of 3 kleine eters. Slechts 10 points p.p. bij 2 eters.

### Hulpmiddelen

Ovenschotel, anti-aanbak pan of wok. Eventueel magnetron.

### Vorbereiding

Kip in stukjes snijden, champignons in plakjes, spruitjes beetgaar koken en afgieten, ovenschaal licht invetten, zak met celavita aardappelgolfjes inprikken en 4 minuten op hoog in de magnetron (of iets gaarder koken in pan).

### Bereidingswijze

Als alles klaarstaat: kipstukjes naar smaak kruiden en bruin bakken in drupje olie. Champignons erbij en 5 min. meebakken. Room en mosterd erdoorroeren, peper en zout naar smaak erbij en iets laten inkoken. Dan de helft van de aardappels in de ovenschaal doen, de spruitjes erop, dan het vleesmengsel erop en afdekken met de rest van de aardappels. Bestrooien met de kaas en in ca. 30 minuten in de oven van 180 graden mooi bruin en heet laten worden.