

Ingrediënten voor 2 personen

400 gr kruimige aardappelen
geschild in stukken 300 gr
zuurkool uit het vat 1/2 rode ui
gesnipperd 1 teen knoflook
gesnipperd 1 groente bouillon
blok met minder zout 75 gr
hamreepjes of blokjes 80 gr
katenspek in plakjes 60 ml
halfvolle melk 10 gr roomboter 1 tl
karwijzaad ***

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Nederlands
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Zuurkoolovenschoteltje met ham en katenspek. Project Gezond....

Oh , wat een heerlijk zuurkoolshoteltje was dit. De combinatie zuurkool met komijnzaad (poeder) leek me wat gewaagd, maar niets is minder waar. Een geweldige combinatie. (vonden wij dan) Dit schoteltje is bovendien gemakkelijk voor te bereiden. Zie ** Keuken opruimen en in de oven ermee en na 15 minuten aan tafel en alleen 2 eenpersoons ovenschaaltjes in de vaat met je bestek. Ik vind ze ideaal deze kleine eenpersoons ovenschaaltjes voor hém wat meer erin en voor háár wat minder

<https://www.projectgezond.nl/zuurkoolshotel-met-ham-en-katenspek/>

Hulpmiddelen

Ovenschotel of ovenschoteltjes , snijplank, mes, kookpan en koekenpan

Bereidingswijze

Kook de aardappelen in het bouillonblokje gaar. Giet af. (vang het vocht even op) Maak er een smeelige puree van met de boter en de melk (eventueel een snuffje nootmuskaat).Is je puree misschien te droog voeg dan wat kookvocht toe. Bak in 1 el (olijfolie) de rode uisnippers met de knoflook en de komijn in enkele minuten zacht. Doe er de hamreepjes en de zuurkool bij en bak omscheppend zachtjes voor een minuut of zeven. Maak dan de schotel(tjes) op . De eerste laag van puree met daarop als tweede laag de zuurkoolmix. Daar bovenop al finishing touch de katenspek plakjes en zet de schoteltjes 15 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden. Dat wordt genieten met slechts 448 Kcal.

Serveertips

*** In plaats van karwijzaad (als je dat niet in huis hebt en ook niet wil kopen) kun je 1 tl komijnzaad of komijnpoeder er voor in de plaats nemen. ** In verband met tijdgebrek vanochtend al bereid. Als ik dan s' avonds de oven voorverwarm laat ik het katenspek er nog even af en zet de schoteltjes in de oven. Is de oven op temperatuur dan even het spek erop en op 15 minuten zetten.

