1A+1B Meat

Ovenschotel met varkenshaas, spinazie en tomaatjes

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 ?C. Halveer de tomaatjes, snipper de sjalot en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalot en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de spinazie toe en roerbak mee tot die geslonken is. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een pan en braad de varkenshaas rondom aan. Breng op smaak met peper en zout. Doe de inhoud van het zakje rösti in de shakebeker, meng met 75 ml water en schud goed. Vet een ovenschaaltje in, verdeel de spinazie over de ovenschaal en verdeel hier de rösti en de tomaatjes overheen. Snijd de varkenshaas in plakjes en verdeel over de rösti. Giet de sojasaus over de varkenshaas en besmeer met smeerkaas. Zet voor 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle rösti
- [ ] 40-50 g varkenshaas
- [ ] 150 g spinazie
- [ ] 50 g tomaatjes
- [ ] ¼ sjalot
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl roomboter
- [ ] 3 tl smeerkaas 20+
- [ ] 1 el sojasaus
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**359 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**36 g**