1A+1B Meat

Provençaalse ratatouille met ham

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bestrooi de hamlappen met peper. Verhit 1 el olie in een pan en bak de blokjes vlees op hoog vuur in circa 5 minuten rondom bruin. Schep het vlees uit de pan.
2. Verhit weer 1 el olie in de pan en fruit de ui en knoflook circa 2 minuten. Voeg de tomatenpuree, aubergine, courgette, tomaat, vlees, tijm en de oregano toe en bak nog circa 5 minuten mee.
3. Zet het vuur laag en stoof de ratatouille circa 12 minuten. Voeg als de ratatouille te droog wordt een scheutje water toe. Breng op smaak met zout en peper.

Ingrediënten

- [ ] 120 g hamlappen in stukjes en drooggedept
- [ ] 50 g aubergine in stukjes
- [ ] 50 g courgette in stukjes
- [ ] 1 tomaat in stukjes
- [ ] 1 el ui gesnipperd
- [ ] 1 tl tomatenpuree
- [ ] ½ teen knoflook in stukjes
- [ ] 2 el olie
- [ ] 1 takje tijm blaadjes
- [ ] ½ tl gedroogde oregano
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**367 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**23 g**
Eiwit	**29 g**