2A Meat

Varkenshaas op bedje van gegrilde groenten

Bereidingstijd
40 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 200 graden. Meng alle groenten in een ovenschaal met olijfolie, peper, zout en Italiaanse kruiden. Grill de groenten in ong. 30 minuten gaar. Kruid de varkenshaas met peper. Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de varkenshaas in 10-15 minuten rosé of doorbakken naar wens. Leg de gegrilde groenten op een bord en daarop de varkenshaas met 1 el jus uit de ovenschaal.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g varkenshaas
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] ½ gele paprika in stukken
- [ ] ½ aubergine in repen
- [ ] 1 rode ui in parten
- [ ] 10 cherrytomaatjes, gehalveerd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**436 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**26 g**
Eiwit	**35 g**