

Zuurkool uit de oven

Maaltijd voor 3 personen.

Gezond en weinig calorieën.

Ingrediënten:

300 gram zuurkool
1 gesneden ui
250 gram shoarmavlees
250 gram aardappelpuree
1 bekertje crème fraîche
1 appel
boter of olie
Peper en zout
Paneermeel



Bereiding:

Zuurkool uitlekken.

Oven voorverwarmen op ca. 200°C.

In wat boter of olie de ui fruiten, ca. 3 minuten.

Voeg het shoarmavlees toe en bak dit in 4 minuten lekker bruin.

Ondertussen de puree klaar maken volgens de verpakking.

Zuurkool vermengen met de crème fraîche.

Appel in stukjes snijden en door de zuurkool scheppen. Met peper en zout bestrooien.

Doe het vleesmengsel in een ovenschaal.

Het zuurkoolmengsel op het vlees verdelen.

Daarboven een laagje aardappelpuree.

Bestrooien met paneermeel en enkele kleine stukjes boter daarover verdelen.

Zet de schaal 25 minuten in de oven.