

OVENSCHOTEL MET LINZEN EN PAPRIKA - V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 theelepel olijfolie
1 ui
1 teentje look
½ kop linzen
2 kopjes light groentebouillon
4 rode paprika's
1 granny smith
2 theelepels gedroogde basilicum
¼ kop witte wijn
400 gram tomatenstukjes uit blik
30 gram cheddar kaas
30 gram versnipperde Parmezaan
Zout en peper om op smaak te brengen

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 250 °C.

Verhit de olijfolie in een pan en voeg de gesnipperde ui en fijngesneden look toe. Stoof tot ui glazig is. Voeg de linzen en bouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat 25 minuten sudderen. Voeg de in stukjes gesneden en ontpitte paprika's, de geschilde en in stukjes gesneden appel, witte wijn en tomatenstukjes toe en meng goed.

Doe het mengsel in een ovenbestendige schaal en strooi de kaas er bovenop. Bak het geheel in de oven gedurende 40 minuten. Serveer onmiddellijk.

TIP: de resterende porties kunnen individueel ingevroren worden.

Recept van Infraligne Hasselt

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

233 Kcal

SMAKELIJK!