

Mediterrane groenten aardappel pannetje

Mediterrane groenten-aardappel pannetje. Een fijn vegetarisch eenpansgerecht. Goed te bereiden voor als je met veel mensen bent maar natuurlijk net zo lekker met z'n tweeën.

Met dergelijke gerechten kun je eindeloos combineren. Vind je een zoete aardappel lekkerder, vervang de gewone aardappels dan voor een zoete*. Of lust je geen aubergine, kies dan voor meer courgette met paprika. Kortom, laat je eigen fantasie los op dit gerecht.

Voor 3 personen

Bereidingstijd < 20 minuten

Ingrediënten

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 paprika's (kleur laat ik aan jou over)
- 400 gram voorgekookte krieltjes of nieuwe aardappeltjes in partjes
- 3 tomaten
- 1 ui
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 flinke eetlepel gedroogde oregano
- 4 eetlepels verse peterselie
- 1 theelepel zout

Bereiding

Snij de aubergine, courgette, paprika's en ui in kleine blokjes.

Verwarm de olijfolie in een hapjespan en bak de groenten op middelhoog vuur voor ongeveer 5 minuten.

Snij de tomaten in kleine stukjes.

Voeg de oregano, de tomatenstukjes, voorgekookte aardappeltjes en zout toe.

Zet een deksel op de pan en laat het Mediterrane groenten-aardappelpannetje op laag vuur gaar worden. Dit zal in de regel ongeveer 10 minuten zijn, controleer dit door in de aardappeltjes te prikken.

Roer de verse peterselie er door en voeg eventueel nog wat zout/peper toe.

Geniet van dit Mediterrane groenten-aardappel pannetje met een stuk grof volkorenbrood.

*indien je kiest voor een rauwe zoete aardappel pas dan wel de gaartijd wat aan. Dit zal gemiddeld dan 10 minuten langer zijn.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (exclusief brood, rijst o.i.d.)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
327	14,5	2,1	7	38	9	1