

Mediterrane plaattaart

Mediterrane plaattaart is ontstaan uit wat restjes groenten en kip. Is dit een gezond gerecht, nee zeker niet.

Maar voor zo af en toe best lekker. Als je dit als hoofdgerecht wilt eten dan is 1 rol bladerdeeg voor ongeveer 2 personen. Tja qua kcal best veel (maar dat is een pizza ook). Je kan ook een kleiner stuk nemen en een flinke salade erbij nemen. Of snij het in kleinere stukjes als onderdeel van een buffet.

Voor 2 personen

Bereidingstijd 15 minuten + 20 minuten oventijd

Ingrediënten

- 1 rol bladerdeeg
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1/2 ui
- Restje kip(filet)
- 50 gram feta
- 2 eetlepels oregano
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Snij de courgette, aubergine en ui in kleine blokjes.

Verwarm de olijfolie in een hapjespan en bak de gesneden groenten kort aan (ongeveer 5 minuten).

Verwarm ondertussen de oven op 220 graden.

Leg op de bakplaat een stuk bakpapier en rol het bladerdeeg hierop uit.

Verdeel de geroosterde groenten over het bladerdeeg.

Snij of pluk het restje kip in kleine stukjes en verdeel dit samen met de verbrokkelde feta over de groenten.

Bestrooi de taart met de oregano, peper en zout.

Bak de mediterrane plaattaart voor ongeveer 20 minuten in de oven.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
1140	80	33	33,5	67,5	6,5	3,8