

# Prei-knolselderij ovenshotel; Lekker koolhydraatbeperkt

**Prei/knolselderij ovenshotel.** Wederom een lekkere koolhydraatbeperkte maaltijd voor een doordeweekse dag. Eenvoudig vooraf te bereiden (tip: maak gelijk een dubbele hoeveelheid zodat je ook voor de volgende dag een maaltijd hebt). Aardappels of pasta in een ovenshotel zie je vaker voorbij komen (ook bij mij, zoals [dit gerecht](#) – ook lekker, maar niet koolhydraatbeperkt). Knolselderij, bekend voor in de erwtensoep maar er kan zoveel meer met knolselderij. Zeker als vervanging van aardappels een perfecte koolhydraatbeperkte oplossing.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 45 minuten

## Ingrediënten

- 350 gram prei (meestal zijn dit 2 stengels)
- 350 gram knolselderij (dit is ongeveer 1 kleine knolselderij)
- 200 gram kipgehakt
- 2 eetlepel kruiden/specerijen\*
- 50 gram cottage cheese
- 2 eetlepels geraspte kaas
- 1/2 theelepel zout

# Bereiding prei-knolselderij ovenshotel

1. Snij de prei in dunne ringen en was deze goed, laat het uitlekken.
2. Snij de knolselderij in plakken en vervolgens in kleine blokjes (ongeveer 1x1cm).
3. Kook de knolselderij voor ongeveer 10 minuten in water met zout.
4. Verwarm een hapjespan en bak hier het kipgehakt rul aan.
5. Voeg de prei en kruiden toe en op het laatst ook de inmiddels gare knolselderijblokjes.
6. Verwarm de oven op 200 graden.
7. Verspreid het prei-knolselderij-gehakt mengsel in een ovenschaal.
8. Verdeel de cottagecheese en de geraspte kaas over het mengsel.
9. Laat de ovenshotel voor ongeveer 20 minuten nog goed doorwarmen en de kaas smelten.

\*kruiden/specerijen: deze keer heb ik gekozen voor een kant en klare mix van Tuana. Er zijn diverse merken op de markt (ik koop ze meestal bij een Turkse winkel in ons dorp). Voorkeur is een mix te kiezen waar geen zout in zit, zou kun je zelf bepalen hoeveel c.q. of je überhaupt zout wilt gebruiken. Vaak is de mix van lekkere kruiden en specerijen al voldoende.

Lekkere combinatie is:  
kerriepoeder/paprikapoeder/oregano/komijn.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
285	6	3	34	15,5	14	2