Gratin courgette

Ingrediënten

- 1 Groot Courgette
- 300 g Tomaten
- 1 Stuk Kleine ui
- 600 g Aardappelschijfjes
- 50 g Geraspte kaas
- 300 g (Vegetarische) kipfilet (blokjes)
- 125 g Crème fraîche (light)
- 225 ml Water

Instructie

1. Verwarm de oven voor op 200°C; heteluchtoven op 180°C.

2. Voeg de kruidenmix samen met 225 ml water en 125 ml crème fraîche light toe aan een steelpan. Breng het aan de kook en zet daarna het vuur weer uit.

3. Snijd de (vegetarische) kipstukjes en ui in blokjes en bak deze voor 3 minuten in een pan.

4. Snijd de tomaten en courgette in plakjes.

5. Verdeel de aardappelschijfjes over de bodem van een ingevette ovenschaal. Bovenop de aardappelschijfjes verdeel je de kip en ui, en daarboven om en om de courgette en tomaat. Verdeel de kruidenmix over de gehele schaal en strooi als laatste een beetje kaas eroverheen.

6. Laat de ovenschaal circa 30 minuten goudbruin en gaar worden. Geniet ervan!

7. De gratin courgette kan eenvoudig worden bewaard voor later gebruik. Laat de ovenschotel eerst volledig afkoelen op kamertemperatuur om condensatie te voorkomen. Plaats de afgekoelde ovenschotel vervolgens in een luchtdichte verpakking of dek deze goed af met plasticfolie of aluminiumfolie. In de koelkast blijft de gratin tot 3-4 dagen houdbaar. Voor langere bewaring kan de ovenschotel ook worden ingevroren; snijd deze in porties en verpak ze in luchtdichte diepvrieszakken of -containers. In de vriezer is de gratin tot 2-3 maanden houdbaar. Bij het opwarmen kun je de ovenschotel in de oven verwarmen op 180°C gedurende 20-30 minuten of in de magnetron in intervallen van 1-2 minuten tot deze goed warm is. Controleer de smaak en textuur na het opwarmen en geniet van je heerlijke gerecht!

45 Min

Voedingswaarden tonen

3

koolhydraten	52.01 g
Energie	630.62 kcal
vetten	32.99 g
Eiwit	29.53 g