

Recept voor Cambridge 800

Ovenschotel



Hoofdgerecht voor Cambridge 800

Bereiding:

- Warm de oven voor op 200° C.
- Schil de aardappelen en kook ze in 15 minuten, net niet gaar.
- Pureer of prak de tomaten met het vocht tot een saus.
- Verdeel de sardines in stukjes en schep ze door de tomaten.
- Maak het op smaak met peper en oregano.
- Strooi de roerbakgroente in een oenvaste schaal.
- Snijd de aardappelen in plakken en schik ze op de groente.
- Verdeel de tomatensaus er over.
- Laat het gerecht in het midden van de hete oven in ca. 20 minuten gaar worden.

1 persoon - 400 kcal

Ingrediënten:

- 170 gram aardappelen
- 100 gram sardines
- 100 gram gepelde tomaten
- 100 gram roerbakmix
- Peper
- Oregano