PS. food & lifestyle

FASE 1

Ovenschotel met ham en spruitjes

45 minuten | 4 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie	**271 Kcal**
Koolhydraten	**9.5 g**
Eiwitten	**18.2 g**
Vet	**16.5 g**
Vezels	**4.4 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g hamblokjes
- 4 eieren
- 400 g spruitjes, gehalveerd
- 2 sjalotten, fijngesneden
- 200 ml kookroom light
- 1½ el roomboter + extra om in te vetten
- ½ tl cayennepeper en peper
-

EXTRA

- Ovenschaal

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 190 °C. Bak de hamblokjes, zonder olie, uit in een koekenpan. Verhit de boter in een wokpan en fruit de sjalotten circa 2-3 minuten. Voeg de spruitjes toe en bak deze al roerend 6-8 minuten mee. Breng op smaak met de cayennepeper en wat peper en zout. Zet het vuur laag en voeg de kookroom toe. Laat 3-4 minuten sudderen. Klop ondertussen de eieren los in een kom. Zet het vuur uit en roer de eieren en de hamblokjes door de spruitjes. Giet het geheel vervolgens in een ingevette ovenschaal en bak 25-30 minuten in de voorverwarmde oven.

TIP: DOOR DE SPRUITJES TE ROERBAKKEN BLIJVEN ZE LEKKER KNAPPERIG. HOUD JE VAN IETS ZACHTERE SPRUITJES? KOOK OF STOOM ZE DAN EERST CIRCA 10 MINUTEN. EN VANAF FASE 2 VAN HET PS. FOOD & LIFESTYLE PROGRAMMA KUN JE 100 G KAAS 30+ OVER DE OVENSCHOTEL STROOIEN VOORDA