

Ingrediënten en Recept



Spinazie van Colruyt, wassen en laten slinken

1^{ste} laag



½ zakje Risoni al dente garen (8minuten)

2^{de} laag



Kip aanbakken in olijfolie en kruiden : ras el hanout, lookpoeder, cayennepeper

3^{de} laag



Groentjes aanstoven

Ik heb een halve zak wok groenten van Colruyt genomen met wat restjes van prinsessenboontjes, wok groeten van Aldi en erwtes. Je neemt gewoon wat je in huis hebt.

Kippenbouillonblokje toegevoegd, wat vissaus en kruiden met salie en marjolein

4^{de} laag





Kippencrème soep aanlengen met $\frac{3}{4}$ blik melk.

Bovenste laag



In de oven 180°C voor 20 minuten,



Daarna eruit nemen en kaas opleggen:

200 g geraspte light kaas

$\frac{1}{2}$ blokje geitenkaas

1 mozzarella light

Besprenkelen met Italiaanse kruiden (oregano, basilicum, marjolein)

Nog eens 20 minuten in de oven, tot kaas ok is



Bron

Martine Lycke

11/06/2015