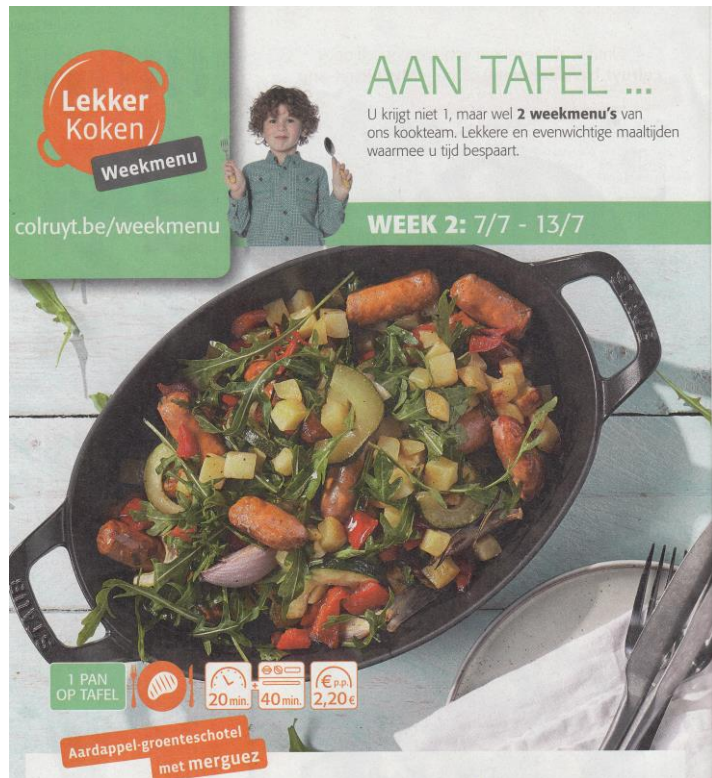


Ingrediënten

6 merguez lam +
 varken (beenhouwerij)
 2 rode paprika's
 1 courgette
 100 g rucola
 2 takjes verse
 rozemarijn
 2 sjalotten
 2 teentjes knoflook
 500 g voorgekookte
 aardappelblokjes
 (versmarkt)
 4 eetl. olijfolie
 1 koffiel.
 paprikapoeder
 1 snuifje
 cayennepeper
 zwarte peper (molen)
 zout



Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)

Energie	483 kcal	Vezels	6,1 g
Vetten	28,0 g	Eiwitten	23,0 g
(waarvan) verzadigde vetzuren	9,6 g	Zout	1,6 g
Koolhydraten	31,5 g		
(waarvan) suikers	9,3 g		

Recept

Voorbereiding (15 min.)

- Snij de paprika's in 2, verwijder de pitjes en de witte zaadlijsten en snij in blokjes van 2 cm.
- Snij de courgette in de lengte in 2 en verwijder de zaadlijsten met een koffielepel. Snij de rest in halve maantjes van 1/2 cm.
- Snij de sjalotten in 4 en snipper het knoflook fijn.
- Snij de merguez in stukjes van 2 cm.
- Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bereiding (5 min. + 40 min. in de oven)

- 1 Doe de aardappelen, de sjalotten, het knoflook, de paprika's en de courgette in een ovenschaal. Besprenkel met de olijfolie en kruid met rozemarijn, paprikapoeder, cayennepeper, zwarte peper en zout. Zet 20 min. in de voorverwarmde oven.
- 2 Voeg de merguez toe aan de ovenschaal. Meng onder elkaar en bak nog 20 min. in de oven.
- 3 Meng de rucola er vlak voor het serveren onder.

Bron



Colruyt - Reclamefolder - 30/06 tem 13/07/2021,

Pagina 30

<https://www.colruyt.be/nl/lekker-koken/aardappel-groenteschotel-met-merguez>

Info Martine Lycke

20/07/2021

Gerecht niet in de oven gemaakt maar gewone pan.

Mis en place:

1 rode ui in schijfjes snijden

1 courgette, zaadjes uitsnijden in blokjes

1 rode paprika in blokjes

4 tal aardappelen garen in boterhamzakje in microgolf – 5 minuten en daarna schillen en in blokjes snijden

Merguez ontdooien en in stukjes snijden

In Blauwe Greenpan:

Merguez

En rode ui aanbakken in Becel Light

Kruiden met

Paprika

Rozemarijn

Cayennepeper

Zwarte lookpasta

Efkes laten meebakken

Groenten toevoegen: paprika en courgette

Laten meebakken

Kruiden met wat sojasaus en vissaus

Van vuur nemen en rucola toevoegen

Fotos

