

ONDERWIJSGEZOND

Traybake kriel paprika

Ingrediënten (4 personen):

- 350 gram krieltjes
- 1 paprika (rood)
- 1 courgette
- zoete aardappel
- tomaat
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- rozemarijn
- 1 zakje kruidenmix

Zelf toevoegen;

- 2 eetlepels olijfolie
- optioneel runderchipolata worstjes of merquez



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak de groenten schoon. Snijd de krieltjes (met schil) in de lengte door vieren. Snijd de paprika in stukken en courgette in halve maantjes. Snijd de tomaten in parten. Pel de ui en knoflook, snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn. Schil de zoete aardappel en snijd in partjes. Meng op een bakplaat de krieltjes, paprika, courgette, zoete aardappel, tomaat, ui, knoflook en rozemarijn met 2el (olijf)olie en de kruidenmix.

Bak de traybake 15 min. in de oven. Haal de traybake na 15 min. uit de oven, schep om en leg de chipolata-worstjes ertussen. Bak nog 10-15 min. tot de aardappelen, groenten en worstjes goudbruin en gaar zijn.

Als je geen oven hebt dan is deze maaltijd heel eenvoudig ook in een hapjes of koekenpan te maken. Bak dan de ui en knoflook even lichtbruin, bak daarna mee blokjes courgette en paprika en rozemarijn. Snij de zoete aardappel in kleine stukjes en doe deze na het wassen ook in de pan met de tomaat kleingesneden. Doe de deksel erop en roer regelmatig om. Doe het kruidenzakje erin en als alles gaar is maak je het af met peper en zout.

Tip(s) van de kok:

- Zolang er geen worstjes aan worden toegevoegd is deze maaltijd veganistisch
- Vegetarisch wordt hij als er feta over gestrooid wordt, erg lekker en feestelijk!
- Je kunt de maaltijd erg goed serveren met chipolata worstjes of merquez

Eet Smakelijk!

Een fijne jaarwisseling en gelukkig nieuwjaar!

Deze maaltijd wordt u aangeboden door Onderwijsgezond en uw school, in samenwerking met Heemskerk fresh & easy www.heemskerkfresh.com