

Garnalen-groenteschotel uit de oven

Ingrediënten voor 4 personen:

1 venkel in stukjes gesneden (inclusief het loof)
1 courgette in blokjes gesneden
1 aubergine in blokjes gesneden
450 gram wokgarnalen
2 tenen knoflook
1 eetlepel misopasta
4 eieren
125 gram mascarpone
Biologische sojasaus
1 eetlepel ras el hanout
Peper
1 eetlepel kokosolie



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden (niet de turbostand, want dan gaat het te hard).

Verwarm de kokosolie in een pan met hoge randen (wok of hapjespan), pers de knoflook er boven uit en voeg de garnalen toe. Als de garnalen roze beginnen te kleuren voeg je de groenten toe en roerbak je het geheel gedurende ongeveer 10 minuten. Voeg de misopasta toe en naar smaak de sojasaus.

Verdeel de groenten met de garnalen over 4 kleine ovenschaaltjes (of in 1 grote ovenschaal).

Klop de eieren los met de mascarpone, de ras el hanout kruiden en flink wat peper. Giet dit over de groenten.

Zet de schaaltes in de oven. Het duurt ongeveer een half uur voordat het eimengsel mooi gestold is. Hou wel in de gaten of de groenten niet verbranden, zet anders de oventemperatuur wat lager.

Eet smakelijk!