

Broccoli-paprikaschotel

Ingrediënten voor 2 à 3 personen:

400 gram broccolirijst
1 ui gesnipperd
2 paprika's in stukjes gesneden
4 eieren
100 gram sugarsnaps
125 gram spekreepjes
1 eetl. paprikapoeder
Scheutje (amandel)melk
100 gram geraspte (geiten)kaas
peper

Bereiding

Je begint met het invetten van een ovenschaal en de oven voor te verwarmen op 200 gr.

Bak de ui een paar minuten op een laag vuur in olijfolie in een hapjespan. Voeg de broccolirijst en de paprikastukjes toe. Zet het vuur dan halfhoog en roer alles goed door elkaar. Bak een minuut of 10.

Bak de spekreepjes in een koekenpan tot ze licht knapperig zijn. Kook de sugarsnaps in een apart kookpannetje met een beetje water beetgaar. Let op dat ze nog knapperig zijn.

Als alles klaar is zet je het vuur uit onder de pannen, giet je de sugarsnaps af en schep je deze met de spekreepjes door het broccoli-paprikamengsel. Daarna verdeel je alles over de ovenschaal.



Klop de eieren los met de geraspte kaas, melk, paprikapoeder en peper naar smaak. Giet dit over het groentemengsel.

Zet de schaal in de oven voor ongeveer 25 minuten.

Eet smakelijk!