

## Ovenaardappelen met gegrilde tartaar

**Voedingswaarden per portie:**

**400 kcal 25 g eiwit**

**6 g vet 36 g koolhydraten**

**Bereidingswijze** Oven voorverwarmen op 200 °C. **175 gram aardappelen** (vastkokers) schoonboenen, in de schil in schijfjes of blokjes snijden en mengen met **1 eetlepel olie**. De aardappels in een schaal bestrooien met **peper, 1 geperst knoflookteentje, 1 theelepel rozemarijn** en **1 theelepel tijm** en op een bakplaat leggen. Laat ze 25 minuten in de oven garen, na 10 minuten de aardappelen omscheppen.

**200 gram sperziebonen** circa 4 minuten wokken. Snijd **3 cherry tomaatjes** door en wok deze 1 minuut mee.

**1 tartaar** 8 minuten grillen in de grillpan. Bestrooien met **peper**.

**Variaties aardappelen uit de oven**

- gekookte aardappelen
- aardappelpuree

**Variaties mager vlees**

- biefstuk
- fricandeau
- varkensfilet
- rosbief