

Recept voor Cambridge 800

Type gerecht: Hoofdgerecht

Aantal personen: 1 persoon

Bevat: 400 kcal

Ovenschotel

Ingrediënten

170 gram aardappelen	100 gram roerbakmix
100 gram sardines	Peper
100 gram gepelde tomaten	Oregano

Bereiding

Warm de oven voor op 200° C.

Schil de aardappelen en kook ze in 15 minuten, net niet gaar.

Pureer of prak de tomaten met het vocht tot een saus.

Verdeel de sardines in stukjes en schep ze door de tomaten.

Maak het op smaak met peper en oregano.

Strooi de roerbakgroente in een ovenvaste schaal.

Snijd de aardappelen in plakken en schik ze op de groente.

Verdeel de tomatensaus er over.

Laat het gerecht in het midden van de hete oven in ca. 20 minuten gaar worden.