PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Ovenschotel met tartaar en zuurkool

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 ?C. Snipper de rode ui en hak de peterselie grof. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de rode ui glazig. Voeg de tartaar toe, breng op smaak met peper en zout en bak circa 5 minuten. Voeg vervolgens de zuurkool, crème fraîche, nootmuskaat en de mosterd toe en breng verder op smaak met peper. Doe het zakje aardappelpuree samen met 100 ml koud water in de shaker en schud goed. Schep alles uit de pan in een ovenschaaltje en giet hier de aardappelpuree overheen. Zet voor circa 15 minuten in de voorverwarmde oven. Bestrooi eventueel nog wat extra nootmuskaat en garneer met de peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g tartaar
- [ ] 150 g zuurkool
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 el crème fraîche light
- [ ] 1 tl Dijon mosterd
- [ ] 1 takje peterselie
- [ ] Snufje nootmuskaat
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**228 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**6 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**31 g**