



1A+1B

Vlees

Provençaalse ratatouille met ham



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bestrooi de hamlappen met peper. Verhit 1 el olie in een pan en bak de blokjes vlees op hoog vuur in circa 5 minuten rondom bruin. Schep het vlees uit de pan.
- 2 Verhit weer 1 el olie in de pan en fruit de ui en knoflook circa 2 minuten. Voeg de tomatenpuree, aubergine, courgette, tomaat, vlees, tijm en de oregano toe en bak nog circa 5 minuten mee.
- 3 Zet het vuur laag en stoof de ratatouille circa 12 minuten. Voeg als de ratatouille te droog wordt een scheutje water toe. Breng op smaak met zout en peper.

Ingrediënten

- ☐ 120 g hamlappen in stukjes en drooggedept
- ☐ 50 g aubergine in stukjes
- ☐ 50 g courgette in stukjes
- ☐ 1 tomaat in stukjes
- ☐ 1 el ui gesnipperd
- ☐ 1 tl tomatenpuree
- ☐ 0.5 teen knoflook in stukjes
- ☐ 2 el olie
- ☐ 1 takje tijm blaadjes
- ☐ 0.5 tl gedroogde oregano
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	367 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	23 g
Eiwit	29 g