



OVENGROENTEN MET ZOETE AARDAPPELEN EN TOFU

INGREDIENTEN

- 3 paprika's
- 500 gram zoete aardappelen
- 2 rode uien
- 1 blik kikkererwten (400 gram)
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 4 eetlepels olijfolie
- 15 gram peterselie
- 250 gram tofu
- 250 gram cherrytomaten
- Bakplaat en bakpapier

UITLEG

Verwarm de oven voor op 180 ° C.

Halveer de paprika's, verwijder de steelaanzet en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Boen de zoete aardappelen schoon en snijd in de lengte in dunne parten.

Snijd de ui in dunne parten.

Meng de paprika, aardappel, ui, kikkererwten en oregano met de olie.

Breng op smaak met peper en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 25 minuten in de oven.

Snijd de peterselie fijn.

Neem de bakplaat uit de oven en schep de tofu door het aardappel-groentemengsel. Bak ca. 10 minuten in de oven.

Zet terug en schep na 20 minuten de tomaten erdoor. Bak nog 5 minuten.

Neem uit de oven, meng de peterselie erdoor en serveer.

HOOFDGERECHT

4 PERSONEN

TIJD: 75 MINUTEN

ZIE MEER OP:

LA
COMIDA
Deliciosa

