PS. food & lifestyle

FASE 3

Bakplaat met zoete aardappel, gamba's en feta

35 minuten | 2 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	**544 Kcal**
Koolhydraten	**23.7 g**
Eiwitten	**32.8 g**
Vet	**34 g**
Vezels	**5.3 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g zoete aardappel
- 150 g gamba's
- 150 g feta
- 100 g broccoli
- 200 g kerstomaatjes
- ½ rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 4 el olijfolie
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl tijm

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de knoflook fijn, de rode ui in grove stukken, de zoete aardappel in blokjes en de broccoli in roosjes. Doe de zoete aardappel en rode ui in een kom en meng met de olie, paprikapoeder, tijm, knoflook en peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en zet 12 minuten in de oven. Voeg de broccoliroosjes en gamba's toe, schep door elkaar en zet 10 minuten in de oven. Voeg vervolgens de tomaatjes toe en verbrokkel de feta hier overheen. Zet nogmaals voor 5 minuten in de oven op grillstand.