****

**Kleurrijk groente “potje” (4 personen)**

****

**Bereidingstijd**: 30 minuten

**Ingrediënten**

300 gr reeds gekookte volkoren pasta

Pem Spray

4 eieren

1 groene, 1 rode en 1 gele paprika in kleine blokjes gesneden

1 kleine courgette in blokjes gesneden

1 kleine ui in blokjes

2 teentjes knoflook geperst

400 gr tomaten blokjes vers of uit blik

150 gr magere vleeswaar zonder suiker! Bv kipfilet of magere ham

1 el bieslook, fijngehakt

Cayennepeper

**Bereiding**

* **Verwarm de oven voor op 200 graden.**
* **Spray Pem in een pan en verwarm deze.**
* **Fruit de ui, courgette en paprika circa 3 minuten in de pan.**
* **Voeg de gesneden vleeswaar toe en bak 2 minuten mee.**
* **Voeg de tomaten met het sap en de gekookte pasta toe en stoof 4 minuten.**
* **Breng op smaak met peper, herbamare zout en een snufje cayene peper.**
* **Spuit de ovenschaaltjes in met de Pem spray en vul deze met de groente / pasta mix.**
* **Maak een klein kuiltje in ieder schaaltje en breek voorzichtig boven ieder bakje een eitje.**
* **Plaats de schaaltjes 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven.**
* **Het is klaar als het eiwit gestold is en de dooier nog zacht.**
* **Garneer met bieslook en serveer direct.**

**Menusuggestie**

Mocht je vulling overhebben, serveer deze dan in een mooie schaal op tafel. Groente onbeperkt 😉

**Variatietip**

Voeg wat verse of gedroogde tijm of rozemarijn toe.

*\* Voor toegestane hoeveelheden, zie richtlijnen PDS.*

