

Koolhydraatarme-ovenshotel

Dit gerecht bestaat uit kleurrijke groenten en past perfect binnen elk koolhydraatarm dieet.

1 courgette
1 aubergine
3 vleestomaten
140 gram tomatenpuree (blik)
1 ui
2 teentjes knoflook
olijfolie
zout en peper
Proslank Penne of Fusilli

Zo maakt u deze koolhydraatarme ovenshotel :

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Doe de tomatenpuree in een ovenschaal. Hak de ui en knoflook fijn en strooi het over de tomatenpuree. Eén eetlepel olijfolie door het mengsel roeren.

Was de courgette, aubergine en tomaten en snijd deze in dunne plakken.

Leg de plakken groenten om en om over de tomatensaus en besprenkel met wat olijfolie. Peper, zout, Italiaanse kruiden naar smaak.

Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en zet ongeveer 45 minuten in de oven.

U kunt de ovenschaal nog 10 minuten terugzetten zonder folie wanneer deze nog niet genoeg geroosterd is.

Serveer er Proslank Penne of Fusilli bij om aan uw eiwitten te voldoen.

Smakelijk !

