

60. Gezonde puree

Aantal personen: 3

- 1 pakje kaas-aardappelpuree
- Halfvolle melk
- Cayennepeper
- 300 gram rundergehakt
- 1 prei
- 3 tomaten
- 1 bikje mais
- 2 bananen

Verwarm oven voor op 190 graden. Vet ovenschaal in. Rul het gehakt en voeg de prei in ringetjes toe, even bakken de cayennepeper toevoegen, schep dit in de ovenschaal. Snij tomaten in plakjes en leg deze dakpansgewijs op het mengsel . Dan de maïs heel even in de koekenpan en bij het mengsel voegen. Dan dakpansgewijs de stukjes banaan. Afdekken met de aardappelpuree. 20 minuten in de oven.

Bevat per portie á 250 gram: 370 kcal