

Aardappel - kaas koek met rauwkostsalade

Hoofdgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

3 eetlepels vloeibaar bak & braadvet of olie

350 gram aardappelen

1 middelgrote ui

1 teentje knoflook

1 kleine prei

40 gram jong belegen 30+ kaas

1 theelepel majoraan

peper

eventueel zout

½ deciliter witte wijn

1 sinaasappel

140 gram rauwkost van vaste groenten

2 eetlepels gehakte walnoten

1 scheutje sinasappelsap

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C en vet een lage ovenschaal in met wat bak & braadvet.
2. Schil de aardappelen en rasp de ze grof.
3. Snipper de ui, pers het teentje knoflook erboven uit en snijd de prei in ringen.
4. Rasp de kaas.
5. Laat de rest van het bak & braadvet langzaam smelten op een matig vuur.
6. Fruit de ui, de knoflook en de prei aan en voeg vervolgens de geraspte aardappelen toe.
7. Bak het geheel al omscheppend gaar en maak het op smaak met de majoraan, de peper, eventueel wat zout en de witte wijn.
8. Doe het in de ingevette ovenschaal en strooi de kaas er over.
9. Zet de schaal in de voorverwarmde oven totdat de aardappel - kaas koek gegratineerd is.
10. Schil intussen de sinaasappel dik.
11. Verdeel de rauwkost over twee schaaltes. Leg daarop de schijfjes sinaasappel en de gehakte walnoten.
12. Sprengel er wat sinasappelsap overheen.
13. Serveer de rauwkost met de aardappel kaaskoek

Voedingswaarde per portie:

540 kcal

15 gram eiwit

28 gram vet

49 gram koolhydraten