



Stap 2

Kapucijnerratatouille

STAP 2

1 persoon

Dit recept bevat

$\frac{4}{5}$ portie groente | 1 portie eiwit

Ingrediënten

150 gr. kapucijners, bereid | 25 gr. ui, gesneden | 1 teen knoflook, geperst | 40 gr. aubergine, gesneden | 60 gr. paprika, gesneden | 30 gr. courgette, gesneden | 45 gr. tomaat, gesneden | Provençaalse kruiden | 1 el olijfolie

Bereiding

Fruit de ui en knoflook met de kruiden in een pan met olijfolie.

Voeg de aubergine toe en bak het geheel op hoog vuur even door. Vervolgens bak je de paprika en courgette ook een minuut of 5 mee.

Voeg de tomaten en kapucijners toe en smoor in ongeveer 15 minuten de groenten op laag vuur.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™