

Gerstovenshotel met groenten en kwark

Ingrediënten voor 4-6 pers.:

- 150 g gekookte gerst of 125 g gegaarde gerstgrutten (zie basisrecept)
- 250 g gemengde, gegaarde groenten in kubussen gesneden (selder, knolselder, venkel, peterseliewortel, pastinaak, erwtjes , wortelen, pompoen)
- appeldiksap
- 200 g magere kwark
- 50 g pecorino of Parmezaan
- 2 tl oregano
- 2 tl basilicum
- 2 el olijfolie
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 ei
- peper
- zout
- citroensap van halve citroen
- Snuif paprikapoeder

Werkwijze:

- De ui en de knoflook in de olie fruiten
- De gekookte gerst of gegaarde grutten bijvoegen.
- Onder verder roeren oregano en basilicum toevoegen
- Dan de kwark en de pecorino bijvoegen en van het vuur zetten
- De gegaarde groenten onder spatelen en in een ovenshotel schikken
- 15 à 20 min. in een oven van 200°C laten verbinden.

