

MEDITERAANSE GROENTESCHOTEL MET HAM

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 360 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 400 gr hamblokjes
- 400 gr aardappelen
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 ui
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 paprika
- 2 teentjes knoflook
- 200 gr **mozzarella** light
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 1/2 koffielepel paprikapoeder
- 1 eetlepel olie
- 20 g geraspte kaas light
- peper en zout



VOORBEREIDING

Snipper de ui en knoflook fijn. Snij alle groenten in de voor u gewenste grootte. Snij de mozzarella in kleine blokjes.



BEREIDING

Kook de aardappelen beetgaar en snij ze in grote stukken (de grootte van de groenten). Bak de hamblokjes in de olie krokant.

Meng alle gesneden groenten met de aardappelen, hamblokjes en tomatenblokjes door elkaar en kruid af met de Italiaanse kruiden en paprikapoeder.

Meng er de blokjes mozzarella onder en kruid nog verder af met peper en zout naar smaak. Vet een ovenschaal lichtjes in en doe alle ingrediënten in deze schaal. Strooi er de geraspte kaas over en zet 20 min in een voorverwarmde oven van 200°C

TIP

De hamblokjes kan je ook vervangen door kip

WEETJE

Mozzarella is een verzamelnaam voor twee soorten verse kaas. De oorspronkelijke mozzarella is de mozzarella di bufala vervaardigd uit de melk van de waterbuffel. Later is men ook mozzarella uit koemelk gaan vervaardigen. Beide zijn wel volgens dezelfde principes gemaakt, maar hebben een geheel eigen smaak en structuur. De mozzarella di bufala is porseleinwit (net als de buffelmelk) terwijl de koemelkmozzarella een licht gelige kleur van het in koemelk aanwezige caroteen heeft. De mozzarella di bufala wordt als een delicatessen beschouwd en is duurder dan de koemelkmozzarella. Mozzarella geniet binnen de Europese Unie bescherming als Gegarandeerde traditionele specialiteit.

De meest voor de hand liggende verklaring van het woord “mozzarella” is de herleiding naar het werkwoord “mozzare”, dat afsnijden betekent en op het snijden van de ‘melkworst’ in kleine delen duidt. Andere theorieën beschrijven de oorsprong als een kleinere versie van de “scamozza” of Scamorza kaas, dat op zijn beurt waarschijnlijk een afgeleide is van “scamozzata” (“zonder hemd”). Dit zou een verwijzing zijn naar het feit dat deze kaassoorten geen harde korst hebben, die oudere, gedroogde kaassoorten wel bezitten.

Ook wordt wel gedacht dat de kaas in een 12e-eeuws klooster werd gemaakt. De monniken gaven dan zelfgemaakte “mozza” of “provatura” op brood aan bezoekers.

AANKOOP & BEWARING

Mozzarella vind je in de winkel steeds in wat vocht. Ook als je de verpakking geopend hebt, moet je hem in dat vocht bewaren. Anders droogt hij uit. De kaas is na opening nog 2 tot 3 dagen houdbaar. Haal de mozzarella 2 uur voor je hem klaarmaakt uit de koelkast en laat hem op kamertemperatuur komen.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 246

water 56,9 g • eiwit 20 g • koolhydraten 4,6 g • vet 16,5 g
vit. A 0,15 mg • vit. B1 0,03 mg • vit. B2 0,27 mg • vit. B6 0,06 mg • vit. C 1 mg
natrium 120 mg • kalium 40 mg • calcium 400 mg
fosfor 240 mg • ijzer 0,2 mg • magnesium 10 mg
koper 0,10 mg • zink 2,40 mg

