

Ovenschotel met een krokante kruidige Parmezaan korst

Aantal personen: 2

400 gram witte uien
4 paprika's
250 gram champignons
2 courgettes
2 aubergines
1 blik hele tomaten
1 potje zongedroogde tomaatjes op olijfolie
Zwarte olijven
40 gram Parmezaanse kaas
2 eetlepels gedroogde tijm
1 $\frac{1}{2}$ eetlepel gedroogde rozemarijn.
Peper en zout

Snij de paprika's, courgettes en aubergines in kleine blokjes. Snij de champignons in dunne plakjes.

Halveer de uien en snijd ze in maantjes. Stoof ze op een zacht vuurtje in 1 eetlepel kokosolie met 1 eetlepel olijfolie ongeveer 15 minuten tot ze helemaal zacht zijn. Regelmatig roeren om te zorgen dat ze niet aanbranden. Voeg daarna de rest van de groenten toe en bak deze nog eens 5 minuten.

Giet intussen de tomaten in een zeef en laat al het vocht eruit druipen. Voeg de tomaten bij de uien en de groenten en laat het mengsel nog eens 10 minuten stoven, zodat de tomaten gaar zijn en al het vocht is verdampt. Kruid met flink wat zwarte peper en een beetje zout.

Lepel het mengsel in een ovenschaal en druk het mooi aan zodat je een egaal vlak krijgt. Meng de gedroogde kruiden met de Parmezaanse kaas en strooi over de ovenschotel.

Snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes en leg ze op de ovenschotel. Schik de zwarte olijven ertussen. Zet 20 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden. Als de kaas dreigt te verbranden dek de schotel dan af met aluminiumfolie.

Serveer met een tomatensalade.

