



SPIEGELEI IN DE OVEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 eieren
- 1/2^{de} courget
- 8 snoeptomaatjes
- 1/2^{de} gele puntpaprika
- 1/2^{de} rode puntpaprika
- enkele boschampionns
- peper en zout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200° C.
- Was de courget en de champignons en snij ze in schijfjes.
- Was de puntpaprika's en snij in ringen.
- Was de snoeptomaatjes en snij ze midden door.
- Verdeel alle versneden groenten over 4 kleine individuele ovenschaaltjes.
- Breek over elk potje een ei, kruid met peper en zout en zet gedurende 10 minuten in een voorverwarmde oven op 200° C.
- Haal de schaaltes uit de oven en dien op met brood of een volkoren pistolet.
- Smakelijk!