

## Ovenpakketje met groenten, ei en cottage cheese

### Ingrediënten

- 2 eieren
- 200 g cottage cheese
- 400–500 g groenten (bijvoorbeeld broccoli, courgette, paprika, champignons en spinazie)
- Optioneel geraspte kaas
- 1 tl Italiaanse kruiden
- Zout en peper
- Bakpapier

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Snijd de groenten klein. Als je broccoli gebruikt, kook deze 2–3 minuten voor of snijd hem heel fijn.
3. Doe de eieren en cottage cheese in een blender en mix tot een glad beslag.
4. Voeg kruiden, zout en peper toe.
5. Leg een groot vel bakpapier in een ovenschaal, zodat het papier over de randen hangt.
6. Verdeel de groenten over het bakpapier.
7. Giet het cottage cheese-eimengsel eroverheen.
8. Voeg eventueel wat geraspte kaas toe
9. Bak 35–40 minuten in de oven.

### Extra lekker

Voeg een van deze smaakmakers toe:

- 1 tl paprikapoeder
- Verse basilicum
- Chilivlokken
- Knoflookpoeder
- Fijngesneden lente-ui

Je krijgt een grote, eiwitrijke maaltijd van ongeveer 400–500 kcal met veel groenten en circa 35–40 gram eiwit. De bakpapiermethode houdt alles sappig en voorkomt dat je een ovenschaal hoeft schoon te maken.