PS. food & lifestyle

FASE 2B

Witlof met ham en kaassaus



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**264 Kcal**
Koolhydraten	**12.2 g**
Eiwitten	**23 g**
Vet	**13.1 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: GARNEER MET WAT PETERSELIE.

INGREDIËNTEN

- 2 witlof stronkjes
- 4 plakken gekookte ham
- 2 el geraspte 30+ kaas
- 100 ml halfvolle melk
- 0.5 el roomboter
- 1 tl maïzena
- 0.5 tl runderbouillonpoeder
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op circa 220 °C. Laat de witlofstronkjes circa 5 minuten koken en giet af. Even laten afkoelen en de stronkjes omwikkelen met de plakken ham. Leg de rolletjes in een ingevette ovenschaal. Verwarm de melk samen met de boter in een steelpannetje. Voeg het runderbouillonpoeder en peper en zout toe. Meng met de maïzena en de kaas en roer nog even goed door. Giet de kaassaus over de witlof. Zet de schaal circa 10 minuten onder de hete grill of in de oven.