PS. food & lifestyle

FASE 3

Bloemkool ovenschotel



30 minuten | 4 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie	**549 Kcal**
Koolhydraten	**19.8 g**
Eiwitten	**36.1 g**
Vet	**34.9 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: -

INGREDIËNTEN

- 500 g rundergehakt
- 4 aardappels, geschild en in stukjes
- 400 g bloemkool, in stukjes
- 100 g wortel, in stukjes
- 200 g gepelde tomaten, in stukjes
- 1 ui, gesnipperd
- 100 g geraspte 30+ kaas
- 4 tl tomatenpuree
- 2 teentjes knoflook, heel fijn gesneden
- 100 ml runderbouillon
- 2 el olijfolie
- Scheutje halfvolle melk
- 2 el gesmolten roomboter
- 1 tl tijm
- Nootmuskaat
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C. Stoom of kook de aardappels en bloemkool beetgaar in circa 5-10 minuten Verhit 2 el olijfolie in een wokpan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Fruit de knoflook 1 minuut mee. Voeg het gehakt toe en bak in circa 5 minuten rul. Voeg de wortel en de tijm toe en roerbak circa 5 minuten mee. Meng het groente-gehaktmengsel met de tomatenpuree, de bouillon en de gepelde tomaten en laat dit pruttelen totdat er een dikke saus ontstaat. Breng op smaak met zout en peper. Giet de aardappels en de bloemkool af. Maak een puree van de aardappels, bloemkool, roomboter, melk, nootmuskaat, de helft van de kaas, zout en peper. Giet het groente-gehaktmengsel in een ingevette ovenschaal en verdeel de puree over het mengsel. Bestrooi met de rest van de kaas. Zet 15-20 minuten in de oven tot de kaas is gesmolten. Eventueel kun je de ovenschotel nog even onder de grill zetten voor een mooi goudbruin korstje.