



3

Meat

## Bloemkool ovenschotel



Bereidingstijd  
40 minuten



Porties  
Voor 4 personen

Bereidingswijze

- 1

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.
- 2

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.

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

Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 549 kcal |
| Koolhydraten | 19 g     |
| Vet          | 34 g     |
| Eiwit        | 36 g     |