PS. food & lifestyle

3 Vlees

Ovenschotel met rode kool en gehakt

Bereidingstijd
40 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 ?C. Snijd de appel en de rode kool in kleine stukjes. Ris de blaadjes van de takjes tijm. Doe de rode kool in ruim water samen met het laurierblad en laat 20 minuten koken. Voeg de laatste 10 minuten de appel toe. Kook de bloemkoolroosjes ook in ruim water circa 20 minuten. Bak ondertussen het gehakt rul en breng op smaak met peper, zout, nootmuskaat en kaneel. Leg het gehakt in een ovenschaal. Prak (of gebruik de staafmixer) de bloemkool fijn en meng met peper, zout en de blaadjes tijm. Schep de rode kool met appeltjes bovenop het gehakt en doe hier bovenop de bloemkoolpuree. Bestrooi met de kaas en zet circa 20 minuten in de voorverwarmde oven tot de kaas goudbruin is.

Ingrediënten

- [ ] 250 g rundergehakt
- [ ] 300 g verse rode kool
- [ ] 500 g bloemkoolroosjes
- [ ] 100 g geraspte belegen kaas 48+
- [ ] 1 laurierblad
- [ ] ½ appel
- [ ] 4 takjes verse tijm
- [ ] Snufje nootmuskaat
- [ ] Snufje kaneel
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**595 kcal**
Koolhydraten	**16 g**
Vet	**36 g**
Vezels	**12 g**
Eiwit	**42 g**