



Ovenschotel:

Gehakt Parmentier met witloof en koolrabi – 2 personen*

Ingrediënten

400 gram aardappelen
1 koolrabi
4 struikjes witloof
150 gram kalfsgehakt
3,5 dl melk
1,5 eetlepels bloem
Kruiden: peper, zout, muskaatnoot
Olijfolie, vloeibare boter
Paneermeel (2 eetlepels) en vloeibare boter

Vorbereiding

Schil de aardappelen en snij in stukken.
Schil de koolrabi en snij in blokjes.
Reinig het witloof en snij in grove stukken.

Bereiding

Kook de aardappelen samen met de koolrabi gedurende 18 minuten. Giet af en pureer met wat melk.
Kruid naar smaak.

Stoof ondertussen het witloof aan in wat olijfolie.

Bak het gehakt in een pan.

Maak een magere bechamelsaus op de volgende manier:

- Strooi de bloem in de koude melk en klop goed door.
- Zet op het vuur en breng aan de kook. Blijf goed roeren!
- Laat goed doorkoken.
- Kruid met peper, zout en muskaatnoot.

Opbouw schotel

Giet een laagje saus in een ovenschotel.
Hierop leg de je helft van de puree, het witloof en het gehakt.
Bedeck met de rest van de puree en giet er de rest van de saus over.
Hou je van een knapperig korstje? Bestrooi de schotel met het paneermeel en giet er een dun straaltje vloeibare boter over.
Zet gedurende 30 minuten in een oven van 200 ° C.

Allergenen

Bevat: melk, tarwe

* Recept geïnspireerd op recept in maaltijdbox Colruyt

https://colruyt.collectandgo.be/cogo/nl/recipe/detail/100207/16-11-2020/1?utm_source=wca-silverpop&utm_medium=email&utm_campaign=CLP_info_COAR18_Maaltijdbox_Wekelijks_november_1411_NL_A&utm_content=colruyt_collectandgo_be_cogo_nl_rec_5&emcbh=10625373

