

BLOEMKOOL UIT DE OVEN MET TOMATEN EN KAAS

INGREDIËNTEN

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 middelgrote bloemkool
- 1 el olijfolie
- 1 sjalotje (of 1/2 ui)
- 1 el mediterrane kruiden: oregano, tijm en rozemarijn
- 1 laurierblaadje
- 1 mespunt gerookt paprikapoeder
- 1 blik tomaten(blokjes)
- 4 zongedroogde tomaatjes (op olie)
- 1 groentebouillonblok
- 1 of 2 bollen mozzarella
- een flinke handvol geraspte Parmezaanse kaas
- peper en zout

OOK NODIG

- een grote koekenpan of hapjes met anti-aanbaklaag en een deksel
- een passende ovenschaal

BEREIDINGSTIJD

Vorbereiden: 10 minuten
Bereiden: ca. 30 minuten
(incl. oventijd)

BEREIDING

Maak de bloemkool schoon en snijd in niet te kleine roosjes. Snipper het sjalotje. Prak eventueel de tomaten uit blik.

Verhit de olijfolie langzaam in de koekenpan. Smoor het sjalotje enkele minuten tot de ui zacht is en begint te kleuren. Voeg de kruiden en het gerookt paprikapoeder toe en zet het vuur iets hoger. Dan kunnen de bloemkoolroosjes erbij. Bak deze even mee totdat ze een beetje beginnen te kleuren. Bruin bakken is niet nodig.

Voeg dan de tomaten en het bouillonblokje toe. Snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes en voeg deze ook toe. Breng aan de kook en laat op het kleinste pitje zachtjes pruttelen. Dek de pan af met een deksel en schep af en toe om. Controleer ook of er nog voldoende kookvocht is, voeg anders een scheutje water toe. Het duurt ca. 15 minuten voordat de bloemkool beetgaar is (afhankelijk van de grootte van je bloemkoolroosjes. Proef dit na 10. Laat de laatste 5 minuten het deksel van de pan, zodat een te veel aan vocht kan verdampen.

Verwarm grill voor op ongeveer 220 graden. Heeft je oven geen grillstand, dan kun je op 220 graden Celsius onder- en bovenwarmte of 200 graden hetelucht verwarmen.

Schep de bloemkool in de ovenschaal, bestrooi met de mozzarella en Parmezaanse kaas.

Plaats de schaal op een rooster in het hoog in de oven en bak gedurende 5-10 minuten of tot de kaas begint te borrelen en gesmolten is.

Serveersuggestie:

Als bijgerecht heel lekker in combinatie met kipdijfilets (bereid met mijn favoriete smaakmakers: tijm, knoflook, citroen) en krieltjes... Bijna oer-Hollands!

Ook lekker als ovenschotel met pasta: kook ongeveer 150 gram (glutenvrije) stevige pasta en schep op de bodem van de ovenschaal. Voor de man in huis voeg ik soms nog vega gehaktballetjes toe, maar dat is niet echt nodig. Bloemkool erop en afdekken met de kaas.