



BLOEMKOOLSCHOTEL MET PASTA EN GEHAKT

INGREDIËNTEN

VOOR 2 PERSONEN

- ½ bloemkool
- 200 g (vega) gehakt
- 1 laurierblaadje
- 1 takje rozemarijn
- enkele takjes tijm en oregano
- 1 blik tomaten
- ½ ui
- 1 teen knoflook
- 1 tl maizena om de saus te binden
- 175 g pasta (bijv. penne)
- een handvol (Parmezaanse) kaas
- broodkruim of paneermeel
- olijfolie

OOK NODIG

- ovenschaal

BEREIDINGSTIJD

Vorbereiden: 15 minuten

Bereiden: 40 minuten

BEREIDING

Snijd de bloemkool in roosjes. Leg op het blik met gaatjes en zet in de stoomoven. Stel de temperatuur in op 99°C en stoom de bloemkool in 25 minuten beetgaar. Heb je geen stoomoven, kook de bloemkoolroosjes dan in een laagje water.

Maak in de tussentijd de pastasaus. Gebruik een ruime hapjespan. Snipper de ui en knoflook en fruit deze zachtjes in een scheut olie tot ze glazig zijn. Voeg dan het gehakt toe en bak in ca. 5 minuten rul tot het niet meer rood ziet. Voeg de kruiden toe, zout en peper en het blik tomaten. Laat op niet te hoog vuur pruttelen.

Kook de pasta in royaal gezouten water net iets onder beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat goed uitlekken.

Open voorzichtig de oventeur en laat de stoom ontsnappen. Haal de bloemkool uit de stoomoven en stel de oven in op de grillen. Kies voor de hoogste stand.

Kijk nu of de pastasaus niet te waterig is. Bind eventueel met maizena. Los 1 tl maizena op in een beetje koud water en meng al roerend met de pastasaus.

Meng de pasta door de saus en vervolgens ook de bloemkool. Schep alles in een passende ovenschaal.

Bestrooi met de kaas, hierover het broodkruim en vervolgens nog een sliertje olijfolie.

Schuif, als de grill heet is de schotel hoog in de oven en laat de kaas smelten en bruin kleuren.

TIP: gebruik je gehakt? Neem dan half om half, het is iets vetter natuurlijk dan rundergehakt, maar geeft ook veel meer smaak aan de pastasaus.