



WITLOOFGRATIN MET HESP EN BLOEMKOOI



4 PORTIES 40 MIN OVEN

INGREDIËNTEN

- 750 gram aardappel (kruimig)
- 150 ml halfvolle melk
- 1 koffielepel margarine
- 8 stukken witloof
- 8 dikke sneden hesp (300 gram, geen vet)
- 400 gram bloemkool
- 500 ml halfvolle melk
- 100 gram emmentaler light (geraspt)
- 80 gram ricotta
- Nootmuskaat



STAP 1

Schil de aardappelen en snijd in stukken. Snijd ook het vet van de hesp en de bloemkool in grove kleine stukken.

STAP 2

Maak een puree van de aardappelen met ongeveer 150 ml halfvolle melk en 1 koffielepel margarine.

STAP 3

Snijd het kleine, harde deel onderaan de witloof weg en eventueel wat oude bladeren.

STAP 4

Kook de witloof in kokend water (met snuffje zout). Spoel goed af met koud water.

STAP 5

Doe ondertussen de overige 500 ml melk in een grote pan met wat geraspte nootmuskaat (en snuffje zout) en voeg de bloemkool toe. Laat 10 minuten koken.

STAP 6

Mix de bloemkool en melk met een staafmixer. Voeg de ricotta toe en mix alles tot een gladde béchamelsaus.

STAP 7

Spreid een laag aardappelpuree over de bodem van de ovenschotel. Wikkel de witloof in de ham en leg erop.

STAP 7

BLEpel de béchamelsaus erbovenop. Herhaal en strooi als laatste de Emmentaler kaas erover.

Bak 5 minuten in de oven en zet vervolgens de grill aan tot goudbruin.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	445 kcal
Vetten	15 gram
Koolhydraten	45 gram
Koolhydratenporties	3,5
Eiwitten	31 gram