

Bloemkoolschotel

Aantal personen: 4

400 gram aardappelen (kan ook zoete aardappelen)

1 bloemkool

1 rode paprika

1 prei

150 gram champignons

200 gram rundergehakt

1 eetlepel kokosolie

1 1/2 eetlepel tomatenpuree

paprikapoeder

150 ml magere melk

nootmuskaat

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar in ca. 20 minuten

Maak de bloemkool schoon en snijd hem in roosjes

maak de prei schoon en snijd hem in smalle ringen

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken

Kook de bloemkool in circa 8 minuten in weinig water net gaar.

Bak het gehakt in de kokosolie in een braadpan gaar en rul.

Bak de preiringen en de champignons enkele minuten mee. Voeg de tomatenpuree en 100 ml water toe en warm dit goed door.

Breng het mengsel op smaak met paprikapoeder en peper.

Maak van de aardappelen met hete melk een smeùige puree. Maak de aardappelpuree op smaak met nootmuskaat en peper.

Schep de helft van de aardappelpuree in een ovenvaste schaal en verdeel het gehaktmengsel erover.

Schep de bloemkool erop en dek dit af met de rest van de puree.

Laat het gerecht onder een hete grill of in een voorverwarmde hete oven lichtbruin kleuren.

