



350 gram
groenten per
portie *

Easy cheesy bloemkoolsteaks

met aardappeltjes, rucola en gepofte tomaatjes

Weet je nog? Die bloemkool met witte saus die je vroeger altijd thuis kreeg? We steken deze in een nieuw, maar makkelijk jasje zodat hij perfect is voor het hele gezin. De oven doet het meeste werk, zodat jij de aandacht kan besteden aan de kinderen, de krant of de kaassaus.

30 min | 735 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Bloemkool	st	0.5	1	1	2
Crème fraîche	ml	40	65	100	125
Geraspte kaas	g	50	100	150	200
Wild wonder tomaatjes	g	75	150	300	300
Rucola	g	25	50	100	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Groentebouillon	ml	50	100	150	200
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier of gebruik een ruime braadslede. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Breng een pan met water aan de kook. Was de krieltjes, snijd kleiner en kook 10 minuten. Giet daarna het water af en laat uitdampen. Snijd intussen de bloemkool in de lengte in plakken van ongeveer 1 cm. Dit hoeft niet heel netjes. Leg deze bloemkoolsteaks op de bakplaat (of in de braadslede). Besprenkel met olie en kruid met paprikapoeder, zout en peper en plaats vast in de oven.
3. Meng de crème fraîche met de bouillon en kaas in een kleine pan totdat de kaas is gesmolten. Laat even pruttelen en een beetje indikken.
4. Haal de bloemkoolsteaks uit de oven en verdeel de kaassaus erover (of doe de kaassaus vlak voor het serveren over de bloemkool, dat kan ook). Leg de aardappels en tomaatjes op de bakplaat ernaast en besprenkel met olie, peper en zout. Bak de bloemkool en aardappels nog circa 15 minuten in de oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
5. Strooi de rucola op het laatste moment over de aardappels en cheesy bloemkoolsteak. Je kunt de rucola ook apart als salade serveren.

Tip: Je kunt ook een rucolapesto maken van de rucola en deze door de tomaatjes mengen. Hak de rucola fijn in een blender of hakmolen met een beetje olijfolie, geraspte kaas, zout en als je hebt citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

