



Geroosterde bloemkool met aardappelcrème

cashewnoten en kaaskletsoppen

Vandaag eten we geroosterde bloemkool met aardappelcrème en krokante kaaskletsoppen. Een kletsop is van oorsprong een heel hard, uiterst dun en bijzonder knapperig koekje. We maken nu een hartige kletsop van kaas uit de oven. Leuk om je maaltijd mee te decoreren en ook nog eens superlekker!

40 min | 732 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
Geraspte kaas	g	50	75	100	150
Aardappels, kruimig	g	300	600	900	1200
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Verse bieslook	st	0.25	0.5	1	1
Bloemkool	st	0.5	1	1.5	2
Cashewnoten	g	15	25	35	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
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 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Vorm platte kaashoopjes op de bakplaat (met circa 2 cm tussenruimte) en bak in circa 10 minuten goudbruin. De kaas gaat eerst smelten, vervolgens bubbelen en tenslotte lichtbruin kleuren. Let op dat het niet te snel gaat en ze verbranden, want dan worden de klets koppen bitter. Laat de kaasklets koppen daarna afkoelen en hard worden.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar.
4. Verwijder intussen de bladeren van de bloemkool en snijd de bloemkool in kleine roosjes en de stonk in kleine stukken. Besprenkel royaal met olijfolie en kruid met zout en peper. Leg de bloemkool ook op de bakplaat en rooster lichtbruin en beet gaar in 20 minuten.
5. Giet het kookvocht af en vang een beetje op in een kopje. Stamp de aardappels met de crème fraîche en eventueel een beetje kookvocht tot een zachte en smeulige puree. Snijd de bieslook klein en schep door de puree. Serveer de aardappelcrème met de geroosterde bloemkool en kaasklets koppen. Maak af met de cashewnoten en nog wat bieslook.

Tip: Je kunt de kaasklets koppen ook verder op smaak brengen met bijvoorbeeld Italiaanse kruiden of chilipeper. De aardappelcrème is ook heel lekker met wat citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

