SMOS GEZOND – KOOKLES 1

Aardappel - gehaktschotel in de oven

Ingrediënten, voor 4 personen

800 g	(bloemige) aardappelen (vb. bintje)
40 ml	(4 eetlepels) olijfolie
400 g	rundsgehakt
800 g	bloemkool (± 1 grote)
40 g	aardappelbloem
400 ml	halfvolle melk
60 g	gemalen kaas

Benodigdheden

Aardappelmesje, snijplank, kookpotten, braadpan, groentenmes, ovenschotel, lepel, sauspannetje.

Bereidingswijze

- Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes.
- Zet kokend water op. Wanneer het water kookt, leg je de aardappelen erin tot ze bijna gaar zijn. De aardappelen mogen nog een klein beetje hard zijn.
- Verhit de olijfolie en bak hierin het gehakt gaar.
- Was de bloemkool, verdeel in roosjes en kook gaar in kokend water (ongeveer 15 tot 20 minuten).
- Neem een ovenschotel en leg eerst een laag gehakt, dan een laag aardappelen en dan een laag met bloemkoolroosjes erin.
- Verhit de melk in een pan, maar doe een scheutje apart in een kommetje of tas waarin je de aardappelbloem oplost. Wanneer de melk bijna kookt, doe er dan al roerend de oplossing bij. Wanneer de melk wat gedikt is, doe dan de kaas erbij en kruid het geheel goed met peper en nootmuskaat. Giet de kaassaus over de bloemkool.
- Zet de ovenschotel nog 10 minuten onder de grill.

Receptentip

Je kan gerust andere groenten gebruiken zoals prei, broccoli, courgettes, tomaten, wortelen…

De aardappelschijfjes kunnen vervangen worden door aardappelpuree.

Gebruik geen zout bij de aardappelen, groenten en vlees: de ingrediënten maken het gerecht zelf smaakvol.

Rijstpudding met appel

Ingrediënten, voor 4 personen

600 ml halfvolle melk

60 g	(4 eetlepels) dessertrijst
32 g	(6 klontjes of 6 koffielepels) suiker
2	appels

Benodigdheden

Kookpan, aardappelmesje, snijplank, (houten) lepel, vuurvaste schotel.

Bereidingswijze

- Laat de melk koken en voeg de dessertrijst toe.
- Kook al roerend gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Voeg 1 koffielepel suiker toe.
- Snijd de appelen in schijfjes.
- Breng in een pannetje een bodempje water aan het sudderen, doe er de rest van de suiker in. Laat de appelschijfjes er allen even in weken.
- Schep een laagje rijstpudding in een schaaltje, gevolgd door een laagje appelschijfjes.
- Herhaal tot alles op is en eindig met een laag appelschijfjes.

Receptentip

Je kan ook ander fruit gebruiken, zoals peren, kriekjes…