

Gratin van courgette, wortel en bloemkoolrijst met kalfsgehakt

Ingrediënten (2 pers.) :

300 g kalfsgehakt
1 courgette (250 g)
2 wortelen (150 g)
100 g bloemkool
100 g ui

80 g gemalen light-kaas
1 soeplepel olijfolie
1/4 blokje runderbouillon
peper & zout
lookpoeder

Mise en place:

Schil de wortels met een dunschiller en snijd ze in repen van 1/2 cm.

Spoel de courgette. Verwijder beide uiteinden en snijd ze eveneens in repen van 1/2 cm.

Verwijder de groene bladeren van de bloemkool en leg een portie bloemkoolroosjes opzij (100 g - zonder steel). Plaats de roosjes in een cutter/hakmolen om bloemkoolrijst te bekomen.

Kuis de ui en versnipper.

Bereidingswijze:

Neem een kom en vul deze met 2 liter water. Voeg een snufje zout toe en breng aan de kook.

Kook de groenten nu afzonderlijk in het water:

- 1/ wortelrepen : 5 minuten (verwijder uit de kom en leg opzij)
- 2/ courgettereppen: 3 minuten (verwijder uit de kom en leg opzij)
- 3/ bloemkoolrijst: 1 minuut (giet af en leg opzij)

Neem een pan met een soeplepel olijfolie en laat warmen. Plaats het kalfsgehakt in de pan en kruid met peper, zout en lookpoeder. Laat het gehakt bakken en roer los met een houten lepel. Voeg de gesnipperde ui toe en 1/4 blokje runderbouillon. Laat alles nog een 5-tal minuten stoven en voeg 100 ml water toe.

Neem een vuurvaste schotel en strijk de randen in met wat boter. Schik de wortelen op de bodem, gevolgd door de courgettes en de bloemkoolrijst. Verdeel het gehakt er bovenop. Werk af met een laagje geraspte light-kaas

Laat 20 minuten bruinen in een voorverwarmde oven (180 °C).

Smakelijk!