

Ovenschotel bloemkool met paprika-gehaktsaus

Ingrediënten: 2 personen

- 1 kleine bloemkool
- 5 middelgrote kruimige aardappelen
- 200 gram mager rundergehakt
- 1 middelgrote ui
- 1 grote rode paprika of 2 gegrilde paprika's (*eventueel uit pot*)
- scheutje koffiemelk of -room
- 1/2 eetlepel kerriepoeder
- peper, zout
- paprikapoeder
- mespunt nootmuskaat
- scheutje tabasco of wat cayennepeper
- 2 flinke eetlepels peterselie
- plm. 10 gram boter

Vorbereiding

1. Maak de bloemkool schoon.
2. Verdeel in roosjes.
3. Kook de bloemkool beetgaar in water met zout.
4. Laat goed uitlekken.
5. Schil de aardappelen.
6. Snij de aardappelen in stukken.
7. Was de aardappelen en kook ze gaar in water met zout.
8. Maak de paprika's schoon.
9. Verwijder zaadlijsten en pitjes en snij ze in stukjes.
*Bij gegrilde paprika's uit pot: goed uitlekken, eventueel drogen.
Zwarte stukjes en eventuele pitjes verwijderen en in stukjes snijden.*
10. Ui pellen en snipperen.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Bak het gehakt in een droge koekenpan rul.
3. Voeg de gesnipperde uien toe en bak even mee.
4. Zorg ervoor dat ze niet te bruin worden.
5. Voeg nu het kerriepoeder toe en bak dit kort mee tot het gaat geuren.
6. Dan de stukjes paprika erbij.
7. Bak kort mee.
8. Maak het geheel wat smeug door wat koffiemelk of -room toe te voegen.
9. Kruid het gehakt naar je eigen smaak met peper, zout, paprikapoeder.
10. Wil je het wat pittig voeg dan wat cayennepeper toe.
11. Doe de goed uitgelekte beetgare bloemkool in de ovenschaal.

12. Verdeel het gehaktmengsel erover.

13. Stamp de aardappelen en roer er wat boter door.

14. Verdeel de gestampte aardappelen over de bloemkool.

15. Zet +/- 20 minuten in de oven tot de aardappelen gaan geuren.

Je kunt natuurlijk ook geraspte kaas erover strooien maar dan wordt het geheel iets calorierijker.