

Ingrediënten voor 2 personen

Halve rookworst 200 gram
rundergehakt 300 gram
boerenkool 1 ui 2 knoflooktenen
2 tl sambal 1 el paprikapoeder 4
soorten kazen, ik gebruik op de
foto: feta, gorgonzola, brie en
geraspte kaas (jong belegen).
Ongeveer 50 gram van elk. 200
gram creme fraiche beetje olijfolie

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Europees
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Boerenkool Quattro Formaggi (koolhydraatarm)

Heerlijke manier om van boerenkool te genieten zonder aardappels!

Hulpmiddelen

Kleine ovenschaal oven ruime pan

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui en de knoflook en fruit in wat olijfolie. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de sambal en de paprikapoeder toe. Voeg de boerenkool toe en bak 5 minutjes totdat het is geslonken. Voeg de creme fraiche toe en verwarm dit. Vet de ovenschaal in. Doe het boerenkoolmengsel in de schaal. Snijd de rookworst in stukjes en verspreid over de boerenkool. Snijd de kaas (eventueel) in kleine blokjes en verdeel over de boerenkool met worst. Zet het geheel in de oven voor ongeveer 20 minuten. Eet smakelijk!

