

Ingrediënten voor 6 personen

1 bloemkool schoon in roosjes
1 broccoli schoon in roosjes
1 courgette gewassen en in kwart plakjes
500 gram macaroni
½ bouillonblokje kip met minder zout
75 gram groene pesto met pijnboompitten
200 gram crème fraîche
200 gram rundergehakt
200 gram gemengd gehakt
100-150 gram geraspte kaas naar keuze

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

BBC - Ovenschotel met gehakt, pesto.....en kaas...

BBC staat voor bloemkool, broccoli en courgette. Deze heerlijke ovenschotel wordt op smaak gebracht met pesto en crème fraîche en bevat rijkelijk veel groente, die ik eerst even heb geblancheerd en vervolgens nog enkele minuten heb geroerbakt. Echt een gezonde en smaakvolle schotel voor een doordeweekse dag. Bovendien kindvriendelijk, want onze 2 kleinkinderen hebben ervan gesmuld. Moet wel gezegd zijn, dat ze allebei gék op pesto zijn.

Hulpmiddelen

Ovenschotel, snijplank, mes, pan

Bereidingswijze

Breng water met het halve bouillonblokje aan de kook en blancheer de bloemkoolroosjes 2 minuten . Vis ze met een schuimspaan uit het kookvocht en spoel ze koud in een zeef. Blancheer de broccoli eveneens en in hetzelfde vocht als de bloemkool ook 2 minuten. Vis ze eruit en spoel ze koud in een zeef. Bewaar het blancheer vocht om de macaroni volgens de beschrijving op de verpakking in gaar te koken. Dat geeft weer extra smaak. Verhit een scheut zonnebloemolie in een wok en wok de bloemkool, broccoli en de courgette al omscheppend 5 minuten. Maal er wat peper (zout) over. Rul het gehakt bruin en gaar in een droge koekenpan en laat het uitlekken op keukenpapier. Doe alle groente over in een grote kom , meng er de pesto en de crème fraîche door en tot slot het uitgelekte gehakt. Beleg een grote ovenschotel met dit mengsel en top af met de gaar gekookte macaroni. Strooi er de geraspte kaas over en zet de schotel in een oven van 200 graden totdat de kaas gesmolten en een bruin korstje heeft.

