



# Bloemkool met kaassaus uit de oven en procureur met romige aardappelpuree



Bloemkool ✳



Ui



Kruimige aardappelen



Geel mosterdzaad



Kerriepoeder



Verse krulpeterselie ✳



Panko paneermeel



Geraspte belegen kaas ✳



Slagroom ✳



Procureur ✳

Totaal voor 2 personen:  
50 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Dé remedie voor een gure, natte en koude herfstdag in november? Een ovengratin met bloemkool in witte saus, natuurlijk! Vandaag maak je deze klassieker uit grootmoeders keuken met een Midden-Oosterse twist: je fleurt de witte saus namelijk op met een sprenkeltje kerriepoeder en mosterdzaad. Laat het smaken!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2x ovenschaal, kom, schuimspaan, aardappelstamper en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **bloemkool met kaassaus uit de oven en procureur**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **bloemkool**. Snijd de bloem van de **bloemkool** in kleine roosjes en de stam en blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Kook de **bloemkool**, afgedekt, in 6 – 8 minuten halfgaar. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken. Haal de **bloemkool** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart ★★.



## 4 PROCUREUR BEREIDEN

Breng de **procureur** op smaak met peper en zout. Verhit ¼ el roomboter per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de **procureur** 1 – 2 minuten per kant. Haal de **procureur** uit de pan en leg in een ovenschaal. Giet het bakvet uit de pan over de **procureur** in de ovenschaal en bak de **procureur** de laatste 5 minuten met de **bloemkool** mee in de oven.



## 2 BAKKEN

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op gemiddeld vuur en bak de **ui** in 5 – 7 minuten goudbruin. Voeg het **kerriepoeder** en het **mosterdzaad** toe en bak 1 – 2 minuten. Hak de **peterselie** fijn. Meng in een kom de **peterselie** met de **panko** en ⅓ van de **kaas**.



## 5 PUREE MAKEN

Stamp de **aardappelen** met een **aardappelstamper** tot een grove puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeug te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.

★★TIP: Je gebruikt dit water ook om de aardappelen in te koken, je kunt de pan dus op het vuur laten staan.



## 3 BLOEMKOOI BAKKEN

Breng het water in de pan met deksel opnieuw aan de kook. Voeg de **aardappelen** toe en kook, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Voeg de **slagroom**, de overige **kaas**, een snuf peper en ruim zout toe aan de hapjespan met de **ui** en kook 2 – 3 minuten zachtjes. Voeg de gekookte **bloemkool** toe, roer goed door en bak nog 1 – 2 minuten mee. Giet het geheel in een ovenschaal en bedek met het **panko-mengsel**. Bak de **bloemkool** 15 – 20 minuten in de oven.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpuree** over de borden. Schep de **bloemkool** ernaast en leg de **procureur** erbij ★.

★★TIP: Heb je bakvet over? Giet deze dan over de aardappelpuree.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bloemkool (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kruimige aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Geel mosterdzaad (tl) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Panko paneermeel (g) 1)	5	10	15	20	25	30
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Slagroom (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Procureur (st) *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk						
Peper & zout						

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	4119 / 985	595 / 142
Vet totaal (g)	66	10
Waarvan verzadigd (g)	33,8	4,9
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	12,2	1,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,0	0,1

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 9) Selderij

10) Mosterd

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

