

BLOEMKOOLSHOTEL (4 personen)



Bereidingstijd: 35 minuten

Ingrediënten

Pem bakspray

400 gr kipfilet

800 gr bloemkoolroosjes

250 gr champignons

1 teentje knoflook

1 ui

10 cherry tomaatjes

2 el gehakte peterselie

2 el Zwitserse strooikaas (Geska)

versgemalen zwarte peper

Bereiding

- Snijd de kipfilet in kleine stukken .
- Snipper de ui en de knoflook fijn. Maak de champignons schoon en snijd deze in schijfjes.
- Verhit de Pem bakspray in een hapjespan bak hierin de kipfilet, ui, knoflook en de champignons.
- Kook de bloemkoolroosjes (beetgaar). En giet ze af. Meng nu alles onder elkaar.
- Maak het geheel op smaak met de versgemalen zwarte peper.
- Spray de ovenschaal in met de Pem bakspray en doe het mengsel in de schaal.
- Halveer de Cherry tomaatjes en verdeel ze over het mengsel.
- Verdeel de Zwitserse kaas over het mengsel. Zet de ovenschaal 5 minuten onder de grill.
- Bestrooi het geheel met gehakte peterselie.
- Serveer het gerecht direct.

Menusuggestie

Heerlijk met een volkoren pasta *

Ook heerlijk als vegetarisch gerecht te gebruiken, door de kipfilet weg te laten.

Variatietip

Voeg wat kerrie toe tijdens het fruiten van de ui.

* Voor toegestane hoeveelheden, zie richtlijnen PDS.