

Ovenschotel met spruitjes

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Spruitjes zijn een supergezonde, goedkope wintergroente. Rijk aan vitamine A, B1 en C en boordevol vezels. Ze bevatten veel van de mineralen kalium, calcium en fosfor. In spruitjes zit sulforaphane glucosinolate. Dat is een stof die ook in andere koolsoorten voorkomt, zoals broccoli en witte kool. Dit zorgt ervoor dat je lichaam enzymen aanmaakt die schadelijke stoffen in het lichaam neutraliseren.

Spruitjes bevatten veel foliumzuur. Dit is een B-vitamine die zorgt voor een goede celverdeling en aanbevolen wordt voor zwangere vrouwen. Spruiten moeten, in tegenstelling tot andere groenten, worden gekookt in ruim water. Op deze manier gaat er zo min mogelijk vitamine C verloren.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Vet een ovenschaal van circa 20 x 28 cm in met boter.

Kook de geschilde en in stukken gesneden aardappelen in water met zout in circa twintig minuten gaar.

Kook de schoongemaakte en gehalveerde spruitjes in water met zout in circa acht minuten beetgaar.

Halveer de paprika's, verwijder zaad en zaadlijsten. Snijd de paprika's in kleine blokjes.

Giet de spruitjes af, roer de stukjes paprika en de roomkaas erdoor en doe alles over in de ingevette ovenschaal. Giet de aardappelen af en pureer ze met een pureeknijper of aardappelstamper. Roer er het klontje boter en de warme melk door. Breng op smaak met zout en peper.

Meng de geraspte kaas met het paneermeel. Verdeel de aardappel-puree over de groenten en strooi het kaas-paneermeermengsel erover. Laat het gerecht in tien tot vijftien minuten in een voorverwarmde oven gratineren.

Variaties:

Voeg gebakken champignons toe.

Vervang de kaas door grof gehakte cashew- of hazelnoten.

Vervang de paprika's door gedroogde cranberries.

Ingrediënten (voor vier personen):

1 kg kruimig kokende aardappelen

750 g spruitjes

zout, peper

2 rode puntpaprika's

20 g boter + extra om in te vetten

1-1½ dl halfvolle melk

200 g roomkaas

2-3 eetlepels geraspte pittig belegen kaas

2 eetlepels paneermeel
