



Ingrediënten (4 personen)

- 400 gr bloemkoolroosjes of 1 middelgrote bloemkool
- 1 el olijfolie
- 500 gr mager rundergehakt
- 1 kleine ui
- 2 teentjes knoflook
- 350 gr tomatensaus
- 1 handje fijngesneden verse basilicum
- 1 stengel lente-ui
- 120 gr geraspte kaas voor oven gratin
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Pak nu een ovenschotel (21×21 cm) en vet deze in met een beetje olijfolie of boter.
2. Maak vervolgens de bloemkool schoon en verwijder de bladeren. Snijd de bloemkool door de helft en verwijder de stronk. Snijd wat over is van de bloemkool in kleine roosjes.
3. Doe de bloemkoolroosjes in een grote kom en voeg hier een beetje olijfolie, zout en peper aan toe. Meng dit vervolgens met de handen door elkaar zodat de olijfolie en kruiden gelijkmatig zijn verspreid. Voeg de roosjes dan toe aan de ovenschotel en bak dit 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Snijd ondertussen de knoflook en ui op een snijplank in kleine stukjes. Pak vervolgens een grote hapjespan en verwarm hierin een el olijfolie. Voeg de ui toe en bak totdat de uitjes beginnen te verkleuren. Voeg dan de knoflook en het gehakt toe aan de pan en bak dit 8-10

minuten, totdat het gehakt gaar is. Voeg ten slotte de tomatensaus en basilicum toe aan de pan en bak dit 2 minuten, totdat de saus is opgewarmd.

5. Haal vervolgens de ovenschotel met de bloemkool uit de oven en giet het gehaktmengsel uit de pan over de bloemkool. Maak het gerecht af door er de geraspte kaas over de schotel heen te strooien. Bak de ovenschotel nog eens 8-10 minuten in de voorverwarmde oven.

6. Snijd tijdens het bakken de lente-ui in kleine stukjes. Haal de ovenschotel na de baktijd uit de oven en garneer met de stukjes lente-ui. Snijd de ovenschotel in 5 stukken en genieten maar!