

DINNERLY



Vadouvan-pastaschotel met bloemkool en een knapperige kruim



ca. 30min



2 personen

Oh, mensen, wat ruikt daar zo lekker? Dat is onze pastaschotel met bloemkool en heerlijke vadouvankruiden. En wat zien we daar? Zwemmen de pasta en groente in een romige kaassaus? Jazeker, en we strooien er ook nog een krokante kruim van paneermeel overheen. Dat wordt smullen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische lumaconi ¹
- 1 kleine bloemkool
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 25g biologisch paneermeel ¹
- 200ml bechamel ^{1,7}
- 1 zakje vadouvan-kruident

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- grote kookpan
- kleine kookpan
- keukenrasp
- knoflookpers
- vergiet

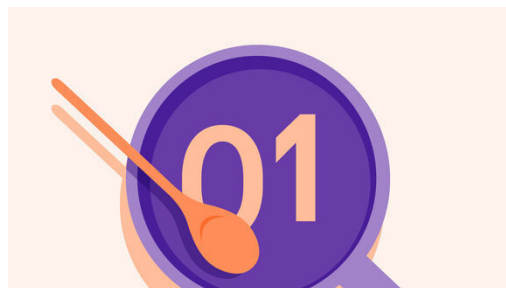
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

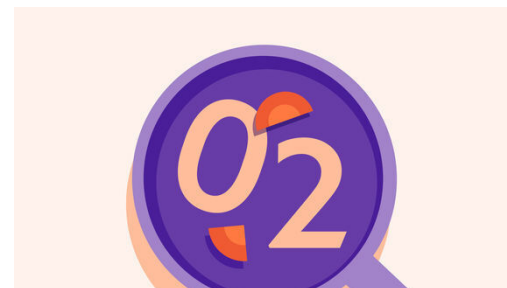
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 743kcal, vet 23.7g, koolhydraten 104.9g, eiwit 23.6g



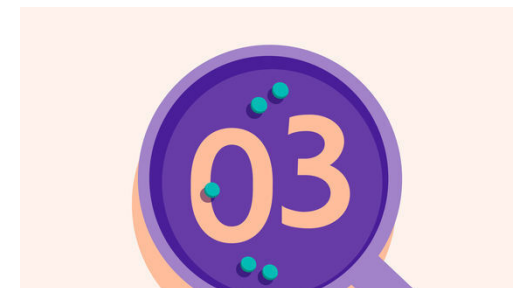
1. Bloemkool snijden

Verhit de oven op 230°C – gebruik de grillfunctie, als je die hebt. Breng in een grote kookpan ruim gezouten water voor de **pasta** en **bloemkool** aan de kook. Snij de **bloemkool** in hapklare roosjes. Pel 1 teen knoflook en pers fijn. Rasp de **kaas** fijn.



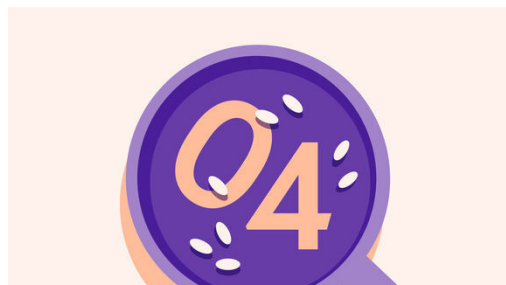
2. Kruim maken

Meng het **paneermeel** met 1el olijfolie en een flinke snuf zout.



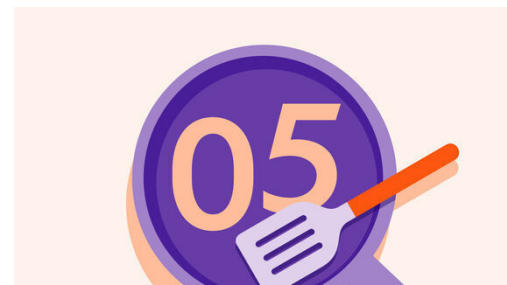
3. Pasta en bloemkool koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook ca. 7min. Voeg dan de **bloemkool** toe en kook 4min mee – de **pasta** moet nog niet helemaal gaar zijn. Laat de **pasta** en **bloemkool** uitlekken in een vergiet en doe weer de in de pan.



4. Bechamelsaus maken

Verwarm een kleine kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **bechamel** toe met de **kruidentmix**, de knoflook en een flinke snuf zout en verhit zonder te laten koken. **Tip:** gebruik evt. eerst de **helft van de kruidentmix**, verwarm, proef en voeg meer toe naar smaak. Haal de pan van het vuur, roer de **kaas** erdoor en kruid met een snuf peper en zout.



5. Pastaschotel bakken

Doe de **pasta** en **bloemkool** in een ovenschaal en vermeng met de **kaassaus**. Strooi de **kruim** erover en bak 5-6min in de oven. **Pas op:** de **kruim** kan snel aanbranden, houd de oven dus goed in de gaten. Laat de **pastaschotel** even afkoelen en verdeel over de borden.



6. Meer groen?

Heb je nog wat verse kruiden liggen? Die kun je na het bakken lekker over de schotel strooien: hak wat peterselie, bieslook of tijm fijn en voeg naar smaak toe.