



Gnocchi uit de oven met kaassaus

en bloemkool, pankocrumble en spinaziesalade



30-40min



2 personen

Met deze schotel comfortfood maak je vriend en vijand gelukkig. Zijdezachte gnocchi, bloemkool met nootmuskaat, romige kaassaus én een knapperige topping van panko. Met de spinaziesalade als bijgerecht kan niemand je meer beschuldigen van een gebrek aan vitamines.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 teen knoflook
- 1 pakje melk ⁷
- 1 zakje geraspte kaas ⁷
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 pak gnocchi ¹
- 1x babyspinazie
- 1 zakje panko ¹
- 1 zakje nootmuskaat

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- bloem ¹
- peper en zout
- honing of suiker

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- garde
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 955kcal, vet 35.2g, koolhydraten 112.8g, eiwit 43.1g



1. Bloemkool koken

Verwarm de oven voor op 180°C. Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**. Voeg ze aan het kokende water toe en kook in 8-10min gaar. Vang bij het afgieten **300ml kookwater** op. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Schotel bakken

Voeg de **bloemkool** en de **gnocchi** toe aan de **sous** en warm in 2-3min op, terwijl je voorzichtig roert. Voeg evt. nog wat **kookwater** toe als de **sous** te droog is. Roer de **helft van de spinazie** door de **sous** en schep alles in een overschaal. Bestrooi met de **rest van de kaas** en bak 10-15min in de oven.



2. Béchamel maken

Verhit een 2e middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el boter. Voeg 2el bloem toe en bak al roerend met een garde 2-3min. Schenk beetje bij beetje en al roerend **200-250ml melk** in de pan, tot een gladde **sous** ontstaat. Draai het vuur op de laagste stand.



5. Topping maken

Smelt 1-2el boter in een kleine koekenpan en voeg de **panko** met **1/2tl nootmuskaat** en een snufje zout toe. Bak 2-3min tot de **panko** knapperig en goudbruin is. Neem de pan van het vuur.



3. Kaassaus maken

Voeg **3/4e van de kaas**, de **helft van de knoflook** (of meer naar smaak) en **1/2tl mosterd** toe. Roer tot de **kaas** gesmolten is en voeg **100-150ml kookwater** toe. Roer tot een romige **sous** ontstaat en breng op smaak met zout, peper en **nootmuskaat** naar wens.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1el azijn, de **rest van de mosterd** en een snufje peper en zout en evt. honing of suiker. Meng de **rest van de spinazie** met de **dressing**. Serveer de **gnocchi** met de **spinaziesalade** en bestrooi met de **panko**.