

Ingrediënten en Recept

**Ben Nermine**

Beheerder



+2

· 4 april om 21:00 · Hootsuite ·

Plat de chou italien

Ingrédients

1 chou frisé

2 tomates

400 g de viande hachée

1/2 citron

5 graines de cumin

50 g de gruyère râpé

1 feuille de laurier

Pincées de sel et de poivre au goût

Préparation

Comment faire le plat de chou italien ?

Débuter la préparation du plat de chou italien, en préchauffant le four à 230°C.

Laver le chou épluché.

Ébouillanter de l'eau salée dans une casserole, puis y déposer le chou.

Laisser blanchir et cuire pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, découper les tomates et les cuire à l'étouffée avec une feuille de laurier, le jus d'un demi-citron et les graines de cumin.

Assaisonner de pincées de sel et de poivre au goût.

Laisse mijoter ainsi doucement pendant 10 minutes.

Égoutter le chou et le découper en lamelles, puis le joindre aux tomates.

Laisser cuire r un quart d'heure supplémentaire, puis retirer la feuille de laurier.

Amalgamer les légumes avec la viande hachée crue.

Déposer le mélange dans un moule à gratin et parsemer de gruyère râpé.

Enfourner pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le gruyère soit bien doré.

Servir chaud le plat de chou italien.



Bron



Groupe de recettes faciles

👤 Groep (Openbaar) · 19,3 d. leden

<https://www.facebook.com/groups/871681356977939/permalink/922709408541800/>

Info Martine Lycke 08/04/2021

Kool wassen en in stukjes snijden

In kokend en gezouten water: blancheren – ongeveer 10 minuten

Tomaten Bertolli Tradizionale opwarmen in grote blauwe Greenpot met deksel

Laurier

Sap van een halve citroen – 1.5 el

Komijnzaadjes – poeder gebruikt

~~10 minuten koken~~

Kool toevoegen

15 minuten koken

Water opzetten voor risini (vogeltongen)

Kippengehakt toevoegen

+ gemalen kaas

Volledige pot met deksel erop in de oven

200°C – 25 minuten

Fotos

