

## Ingrediënten

1 grote bloemkool, in roosjes  
4 stronken grondwitloof  
een flinke scheut (rijst)melk  
1 el olijfolie  
snufje nootmuskaat  
zwarte peper  
snufje zeezout  
120 g mix van gratinkaas (Emmental, Comté...), gemalen  
4 dikke sneden gekookte ham

🍽️ 2 porties

🕒 55 minuten

🌾 Dit recept is glutenvrij



## Recept

- 1 Verwarm de oven voor op 210 °C, op de grillstand.
- 2 Stoom of kook de bloemkool tot die helemaal gaar is.
- 3 Verwijder met een aardappelmesje het taaie hart uit het witloof door een ronde inkeping te snijden. Stoom of stoof het witloof gaar, prik met een vork in het witloof om te zien of het gaar is. Laat goed uitlekken, knijp de witloofstronken even samen om het vocht goed te verwijderen.
- 4 Mix de bloemkool in de blender met de melk, olijfolie, 2 el van het stoom/kookvocht van het witloof en kruid met nootmuskaat, zwarte peper en zout.
- 5 Meng de bloemkoolsaus met de helft van de gratinkaas.
- 6 Doe een laag bloemkoolkaassaus in een vuurvaste schotel. Kruid het witloof met nootmuskaat en zwarte peper, rol het in de ham en leg in de ovenschaal. Doe de rest van de bloemkoolkaassaus erover en werk af met de gemalen kaas.
- 7 Zet 15 minuten onder de voorverwarmde grill.

Bron

NOOIT  
MEER  
DIËTEN



SANDRA BEKKARI

<https://www.nooitmeerdieten.be/recepten/dinner/gegratineerde-hespenrolletjes-witloof-a-la-sana/>

---

Info Martine Lycke 17/02/2016

In Thermomix

500g diepvriesbloemkool

Beetje boter

1 maatbeker melk

Kort fijnmixen - stand 8

100°C – 15 minuten – stand 4

100g gemalen kaas

2 el sap van witloof

Nootmuskaat, peper, zout

3 scheutjes melk (tot gewenste dikte)

Nog eens 5 minuten – stand 4

Witloof in stoompot : 15' microgolf tot gaar

Oven : 200°C – in 2 kommetjes – 10 minuten

---

Fotos

