

Ingrediënten en Recept

Boterhamzakje met 4 niet geschilde aardappelen

Microgolf 6 minuten

Schillen en in schijfjes snijden = 1^{ste} laag

Broccoli stomen in microgolf, ongeveer 6 minuten

In stukjes snijden = 2^{de} laag

500 g gehakt aanbakken in wat olijfolie met kruiden:

5 kruidenpoeder, kaneel, chili

= 3^{de} laag

Spruitjes stomen in microgolf - 7 minuten

In 2 snijden = 4^{de} laag

Bechamel zoals steeds gemaakt in Thermomix

Recept : bij de melk ook een teentje look gedaan

40 g boter + 80 g bloem	5 min / Vacoma / std 2
+ 700 g melk	10 min / 100°C / std 4
+ 100 g room	1 min / 100°C / std 4
+ 200 g geraspte kaas	2 min / 100°C / std 4
Voeg eventueel nog melk of room toe.	
+ peper, zout, nootmuskaat en citroen	

Oven : 180°C - 30 minuten



Bron

Martine Lycke,

17/10/2017

Fotos





Info 18/01/2018



Broccoli en spruitjesovenshotel met kippengehakt afgewerkt met **noten en Blue kaas**
