



Broccoli ovenschotel

Voor 2 personen



Wat stop je erin?

- 400 g broccoli, in kleine roosjes
- Scheutje [olijfolie](#), extra vierge en laag in oliezuur
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 2 ansjovisfilets (MSC), in kleine stukjes gesneden
- Zwarte peper en [Himalayazout](#), naar smaak
- 1 tl tijm
- ½ tl gerookte paprikapoeder
- 100 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 60 g pittige geraspte kaas (pecorino romano of manchego)
- 4 el [zonnebloempitten](#)/[pompoenpitten](#)/[hennepzaad](#) (naar keuze)
- Een paar plukjes broccolikiemen



Hoe maak je het klaar?

- Kook of stoom de broccoliroosjes in 5 minuten beetgaar.
- Verwarm de olie en smoor de ui en knoflook.
- Voeg de ansjovis toe en roer goed door.
- Voeg peper, zout, tijm, paprikapoeder en tomaatjes toe en warm nog even door.
- Voeg de broccoli toe en meng alles door elkaar.
- Doe dit mengsel in een ovenschaal en verdeel de kaas erover.
- Zet de ovenschotel in de oven gedurende 10 minuten op 150 graden.
- Verdeel de pitten en kiemen erover.

Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding
- 1 portie Gezonde Groenten
- 1 portie Veilige Vetten
- 1 portie Reinigende Vezels



Tip

- Dit gerecht is ook te maken zonder oven; verdeel dan de geraspte kaas erover in de pan en laat de kaas een paar minuten smelten met deksel op de pan.