



## Puree uit de oven

Voor 4 personen



### Wat stop je erin?

- 600 g bloemkool, in roosjes
- Klontje roomboter
- Snuf nootmuskaat en evt. wat zwarte peper en [Himalayazout](#)
- 50 g zelf geraspte, pittige kaas (bv manchego)
- Garnering: wat verse peterselie



### Hoe maak je het klaar?

- Kook of stoom de bloemkool gaar.
- Giet het af en pureer het met de roomboter, nootmuskaat en evt. zout/peper.
- Schep de puree in 4 kleine schaaltes of 1 grotere.
- Verdeel de geraspte kaas erover.
- Zet de schaal of schaaltes gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven op 150 graden of heel even onder de grillstand.
- Garneer met peterselie.

### Voedingswaarde p.p.

- ¼ portie Eiwitrijke voeding
- ¼ portie Gezonde Groenten
- nihil portie Veilige Vetten



### Tip

- Ook lekker met de helft knolselderij en de helft bloemkool. Of pompoenpuree.