

# Ovenschotel met krieltjes, broccoli en kip

## hoofdgerecht

### INGREDIËNTEN

350 gr. broccoli roosjes

350 gr. bloemkool roosjes

1 ui

2 tenen knoflook

(olijf)olie, paprikapoeder, peper en zout

300 gr. kipgehakt

400 gr. Krieltjes

Kaassaus:

25 gr. roomboter

25 gr. bloem

300 ml magere melk

75 gr. geraspte kaas

peper, zout, nootmuskaat

Vorbereiding: 20 min. Bereidingstijd: 25 min. Hoeveelheid: 4 pers.

### BEREIDINGSWIJZE

- 1- Verwarm de oven voor op 185 graden,
- 2- Zet een ruime pan water met een snuf zout op het vuur en breng aan de kook,
- 3- Zodra het water kookt, kook je de roosjes broccoli en bloemkool even kort beetgaar. bloemkool moet iets langer dan broccoli dus kook deze als eerste,
- 4- Snipper ondertussen het uitje en snijd de knoflook fijn,
- 5- Doe het kipgehakt in een ruime kom samen met het uitje, de knoflook, paprikapoeder, peper en zout naar smaak. Meng door elkaar en draai er kleine gehaktballetjes van,
- 6- Verhit een beetje (olijf)olie in een koekenpan en bak de kipgehaktballetjes in een paar minuten gaar,
- 7- Schep de kipgehaktballetjes uit de pan en bak in dezelfde pan de krieltjes gaar.
- 8- Breng de krieltjes op smaak met peper en zout,
- 9- Schep de krieltjes, groenten en de kipgehaktballetjes in een ruime ovenschaal,

### Kaassaus maken

1. Neem een (steel)pan met een dikke bodem en zet hem op het vuur,
2. Doe hierin de boter tot deze gesmolten is, voeg dan de bloem toe en bak deze even mee tot het gaat 'glimmen' en zet het vuur laag,
3. Voeg dan beetje bij beetje de melk toe en roer door met een garde zodat er geen klontjes ontstaan,
4. Voeg dan de geraspte kaas toe en breng de kaassaus op smaak met peper, zout en nootmuskaat,
5. Verdeel de kaassaus over de ovenschotel en zet hem in de oven voor ongeveer 20-25 minuten,



Eet smakelijk!