Geroosterde bloemkool en boerenkool traybake met quinoa

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Ovenschotel Bloemkool-room met gehakt
- 350 g Boerenkool
- 1 Kopje Quinoa, gekookt
- 400 g Bloemkool
- 1 el Olijfolie
- 200 g Geraspte kaas
- 0.5 Kopje Melk
- 2 tl Mosterd
- 1 tl Zout, tafel
- 0.5 tl Specerijen, peper, zwart

Instructie

1. - Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. - Meng de bloemkool en boerenkool: Doe de bloemkoolroosjes en boerenkool in een grote kom. Besprenkel met olijfolie, zout en peper en meng goed

2. - Rooster de groenten: Verspreid de bloemkool en boerenkool in een gelijkmatige laag op de voorbereide bakplaat. Rooster 20 minuten in de voorverwarmde oven, of tot de groenten gaar en lichtbruin zijn. - Maak de saus: Terwijl de groenten roosteren, meng je in een middelgrote kom de MAGGI Ovenschotel bloemkool room, melk, Dijon-mosterd, en extra zout en peper naar smaak. - Voeg quinoa en kaas toe: Haal de bakplaat uit de oven en voeg de gekookte quinoa toe aan de groenten. Giet de saus erover en meng alles goed door elkaar. Bestrooi met de geraspte cheddar kaas. - Gratineren: Zet de bakplaat terug in de oven en bak nog 10 minuten, of tot de kaas gesmolten en goudbruin is.

3. - Haal de traybake uit de oven en laat 5 minuten afkoelen voordat je het serveert.

Voedingswaarden tonen

58 Min

4 porties

koolhydraten	41.08 g
Energie	446.17 kcal
vetten	20.74 g
Eiwit	27.65 g