

KOOLRABI MET PREI EN BLAUWE SCHIMMELKAAS - (V)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 middelgrote koolrabi's

500 g prei

2 uien

300 g magere geitenkaas of light Brie

8 eetl. Light room of halfvolle melk

2 eetl. olijfolie

1 blaadje laurier

peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Giet een bodem water in een kookpot en leg er een blaadje laurier in. Leg de koolrabi's in een stoommandje in de kookpot. Breng het water aan de kook en stoom de koolrabi's beetgaar in 25 min. Kijk regelmatig of u extra water moet toevoegen. Verhit de olijfolie in een pan en laat de ui in 1 min. glazig worden. Doe er de preisnippers bij en laat in ± 3 min. zachtjes gaar worden. Kruid met peper en zout. Voeg de light room of melk en de kaas toe en laat smelten.

Laat de koolrabi's enkele min. afkoelen. Hol ze uit (bv. met een meloenlepel of een ijsschep), tot op 1 à 2 cm van de rand. Vul de koolrabi's met de prei-kaasmengeling en zet in een ovenschotel. Lepel de rest van de mengeling in de schotel. Zet 20 min. in een op 180 °C voorverwarmde oven.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

kcal: 448

Recept opgemaakt door diëtiste, Infraligne Hasselt

SMAKELIJK!