

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
400 gr aardappels
2 tomaten
1 flinke rode ui (of twee kleintjes)
25 gr ongezouten roomboter
25 gr bloem
250 ml melk
50 gr geraspte kaas
200 gr hamblokjes (optioneel, zie tips en tricks)
peterselie (kan ook gedroogd)
citroen(sap)

AARDAPPEL (MAAR DAN) ANDERS

Bevat per portie: Kcal: 597 | Eiwit: 31,9 gr | Koolhydraten: 59,6 gr | Vet: 24,8 gr | Vezels: 8,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Schil de aardappels en snij ze in schijfjes. Kook ze 10 minuten in water met een klein beetje zout.
• Snij de tomaat in plakken en de rode ui in ringen.
• Hak de peterselie fijn. Je hebt ongeveer twee eetlepels fijngehakte peterselie nodig.
• Bedek de bodem van de ovenschaal met een laagje aardappel. Leg daarop de tomaat en vervolgens de uiringen. Als je nog aardappel over hebt eindig je daarmee.
• Neem een steelpan en smelt daarin de boter.Voeg vervolgens de bloem toe en blijf goed roeren terwijl je de bloem in een paar minuten zachtjes gaar laat bakken.
• Voeg nu al roerend de melk toe en breng de saus weer aan de kook. Voeg 40 gr geraspte kaas toe, peterselie, peper, zout en ongeveer twee theelepels citroensap toe. Als je het lekker vindt kun je ook wat knoflookpoeder toevoegen.
• Als je hamblokjes gebruikt kun je deze nu door de saus roeren.
• Proef de saus en voeg naar smaak extra peper, zout of citroensap toe.
• Verdeel de saus over de ovenschaal, strooi de laatste 10 gr kaas erover en bak het gerecht in ongeveer 20 minuten af.

TIPS EN TRICKS

• De citroensap is echt belangrijk in deze saus. Je moet het zelf maar proeven, maar net een beetje extra citroensap geeft de saus echt een opkikker. Neem dus even de tijd om goed te proeven en de saus lekker op smaak te maken. Om het verschil helemaal goed op te merken kun je eerst al een hapje nemen als er nog helemaal geen citroensap in de saus zit.
• Je kunt de hamblokjes ook weglaten in dit gerecht en in plaats daarvan een stukje vlees bij de maaltijd eten. Bijvoorbeeld een lekkere kipfilet, varkenshaas of biefstuk. Bij de onderstaande voedingswaarden is 100 gr hamblokjes per persoon meegerekend.