

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
400 gr witlof
80 gr achterham
120 gr kaas

WITLOF MET HAM EN KAAS UIT DE OVEN

Bevat per portie: Kcal: 236 | Eiwit: 26,8 gr | Koolhydraten: 5,2 gr | Vet: 11,8 gr | Vezels: 2,2 gr

ZO MAAK JE HET

• Haal (indien nodig) de buitenste bladeren van de witlofstronken af. Spoel de witlof daarna af onder de kraan.
• Snij een klein stukje van de onderkant van de stronk.
• Kook de witlof ongeveer 15 minuten in water met een klein beetje zout. Als je gemakkelijk met een vork in de witlof kunt prikken dan is deze gaar.
• Giet de witlof af en laat hem even uitlekken in een vergiet.
• Snij de witlofstronken in de lengte doormidden en haal eventueel de (witte) kern eruit. Deze kan wat bitter zijn.
• Leg de stronken met de platte kant naar beneden in een ovenschaal en verdeel eerst de ham en dan de kaas erover.
• Zet de witlof ongeveer 10 minuten in de oven op 180 graden. Op het laatst kun je eventueel de grillstand even aanzetten zodat de kaas krokant wordt.