

Recept KEES Gratin

Een lekkere, voedzame ovenschotel voor een koude winteravond!

Benodigheden voor vier personen:

- 2 teentjes knoflook
- 3-4 winterwortels
- 600 gram vastkokende aardappelen
- 1 courgette
- halvarine om in te vetten
- peper
- geraspte nootmuskaat
- 100 ml roomvervanger (bijv. Alpro Light cuisine)
- 125 ml magere melk
- een half groentebouillonblokje
- 400 gram geraspte KEES



Schil de aardappelen en de wortelen. Snijd de groenten in dunne plakken. Pel de knoflook en snijd het teentje in tweeën.

Wrijf een ovenschaal eerst in met boter en pers er de teentjes knoflook boven uit. Verdeel de aardappelen en de groenten over de schaal. Breng op smaak met peper en nootmuskaat. Verwarm de melk, verkruimel het bouillonblokje in de melk en los hem hierin op. Roer de room erdoorheen. Vermeng de KEES met de saus en giet deze over de gratin. Bak de schotel gedurende circa 45 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden Celsius.

Voedingswaarden per persoon:

- Energie: 621 Kcal
- Eiwit: 37 gram
- Koolhydraten: 38 gram
- Vet totaal: 34 gram
- Waarvan verzadigd: 8 gram
- Zout: 1,5 gram