

# Ovenschotel met spruitjes en wortel



*Deze ovenschotel met spruitjes en wortel is lekker voor de hele familie en ideaal voor een koude winterdag.*

Koken : 20

Totaal : 20 min

## Ingrediënten

750 gr kruimig kokende aardappelen

500 gr spruitjes

250 gr winterwortel

15 gr vloeibare margarine of (zonnebloem)olie + 1 el. extra om in te vetten

1 dl halfvolle melk

75 gr 30+ geraspte belegen (komijnen)kaas

2 el. volkoren broodkruim

## Recept

Deze ovenschotel met spruitjes en wortel is lekker voor de hele familie en ideaal voor een koude winterdag. Verwarm de heteluchtoven voor op 200°C.

Kook de geschilde en in stukken gesneden aardappelen in water in ongeveer 20 minuten gaar.

Kook de geschilde, halve plakjes wortel en spruitjes beetgaar in een pan voor 6 minuten.

Giet de groenten af en doe ze over in een ingevette ovenschaal.

Giet de aardappelen af en pureer ze met een pureeknijper of aardappelstamper en roer de olie of margarine en de melk erdoor. Verdeel de puree over de groenten en strooi de geraspte kaas en het broodkruim erover.

Laat het gerecht in ongeveer 10 minuten in de voorverwarmde oven gratineren.

Menusuggestie: lekker met witvis, zoals kabeljauw.

Bron: Oxin Growers

## Voedingswaarden

calories : 470 calories

fat : 12.00 grams

carbohydate : 66.00 grams

proteïn : 18.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/ovenschotel-met-spruitjes-en-wortel>