

Boerenkool Soufflé

Recept van Frans van Veen

Ingrediënten

Portie boerenkool

Ui en knoflook

3 eieren

25 gr boter

25 gr bloem

Melk

Geraspte kaas

Tijm

Zout en peper

Bereiding

Ui en knoflook in olie licht glazig bakken en daarna de kool erbij roerbakken tot half gaar.

Bechamelsaus maken met boter, bloem en melk. Beetje laten afkoelen en er dan drie eierdooiers door roeren

Klop de eiwitten stijf.

Voeg de nu gele bechamelsaus en geraspte kaas en tijm bij de kool. Dat goed doorroeren.

Dan voorzichtig het geklopt eiwit er door scheppen.

Ingevette ovenschaal tot helft hoogte hiermee vullen.

Voorverwarmde oven, 190 graden 30 minuten.

PS.

Voeg zout en peper toe naar smaak.

Ik gebruikte oude kaas, die is vrij zout van zichzelf.

Wil je toch vlees erbij dan kun je nog gebakken spekjes toevoegen.

