

Witte koolschotel uit de oven

Ingrediënten voor 4-6 personen:

½ witte kool (± 500 gr)
2 rode uien
3 teentjes knoflook
2 cm verse gember
400 gr kipgehakt
2 bakjes champignons
150 gr zachte schapenkaas
500 gr verse tomatensaus (of gezeefde tomaten)
100 gr geraspte oude kaas
Chilipepervlokken
Zeezout
2 eetlepels kokosolie
2 eetlepels olijfolie

Bereiding:



Je begint met de witte kool in dunne repen te snijden, te wassen en goed te laten uitlekken. Je snijdt ook de uien en de knoflook fijn. De gember schillen en heel fijn snijden.

Dan in een grote pan 2 eetlepels kokosolie laten smelten en daarna de ui, knoflook en gember er zachtjes 2 minuten in bakken en vervolgens de witte kool erbij en goed door elkaar roeren met chilipepervlokken en zout naar smaak. Met het deksel op de pan zo'n 20 minuten zachtjes stoven en af en toe omscheppen.

Ondertussen maak je de champignons schoon en snij je deze in plakjes. Een eetlepel olijfolie verwarmen in een koekenpan en de kipgehakt rul bakken en als het bijna overal verkleurd is, doe je de champignons erbij. Breng het op smaak met een klein beetje zout.

In een steelpan verwarm je de verse tomatensaus of gezeefde tomaten met de kaas en je blijft roeren totdat de kaas helemaal is opgenomen in de saus. Als je verse tomatensaus hebt gebruik en het is wat nat kun je er een beetje kokosmeel doorheen roeren om het een beetje te binden.

Laat het koolmengsel uitlekken in een vergiet. En ook het kip-champignonmengsel laat je even uitlekken in een vergiet zodat het vocht van de champignons weg kan.

Vet een ovenschaal in met wat olijfolie en doe de helft van het koolmengsel erin, vervolgens de helft van het kip-champignonmengsel en daar bovenop de helft van de tomatenkaassaus. Dit herhaal je nog een keer. Strooi er de geraspte kaas over en zet de schaal 20 minuten in de oven.

Lekker met een groene salade erbij.

Eet smakelijk!