Mexicaanse bloemkool schotel

Wat heb je nodig

1 bloemkool (± 600 gram)
250 gram gehakt
5 trostomaten
1 potje maïs (180 gram)
1 blikje kidneybonen (200 gram)
½ eetlepel cajunkruiden
75 gram geraspte kaas
1 eetlepel olie
100 ml water
olie om in te vetten

Was de bloemkool en verdeel hem in roosjes.
Doe de bloemkool en 100 ml water in een pan.
Zet de pan op de kookplaat, op de middelste stand.
Breng de bloemkool aan de kook en laat ze 10 minuten koken.

Zet de oven op 200 graden.
Vet een ovenschaal in.
Doe de maïs en de kidneybonen in een vergiet.
Spoel ze af onder de koude kraan en laat het uitlekken.

Was de tomaten en dep ze droog met keukenpapier.
Snijd de tomaten in vieren.
Snijd de zaadlijsten uit de tomaten en gooi dit weg.
Snijd de tomaten in stukjes.

Doe de olie in een koekenpan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe het gehakt in de pan en bak het al omscheppend rul.
Doe de cajunkruiden erbij en bak nog 1 minuut.

Giet de bloemkool af in een vergiet en laat even uitlekken.
Doe de bloemkool in de oven schaal.
Schep het gehakt er bovenop.

Verdeel de maïs en kidneybonen over het gehakt.
Leg de stukjes tomaat er bovenop.

Strooi de geraspte kaas erover.
Zet de ovenschaal in de oven.
Bak het gerecht 30 minuten.