



Italiaanse ovenshotel met kalfsvlees en spinazie rollen

Makkelijke familie schotel met Alpro Mild

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Hak de uien en knoflook fijn. Snij de courgette in plakjes en verdeel de broccoli op in kleine roosjes. Blancheer de broccoli.
2. Verwarm voor de Italiaanse witte saus een scheut Alpro Lekkere en Gezonde Keuken in een pan en fruit de ui, knoflook en peterselie totdat ze een mooie kleur krijgen. Voeg de bloem en Italiaanse kruiden toe, en verhit kort op matig vuur. Voeg Alpro Sojadrank Mild toe en roer met behulp van een garde totdat de saus verdikt. Breng op smaak met zout en peper.
3. Breng het kalfsvlees op smaak met zout, peper, citroenschil en besprenkel met olijfolie. Plaats verse spinazie aan de binnenkant van de kalfsvlees en rol op, maak vast met een satéprikker. Als je kalfsvlees vervangt met kipfilet kun je deze eerst doormidden snijden, waarna je de spinazie aan de binnenkant plaatst en oprolt. Plaats de rollen kalfsvlees samen met de helft van de groenten in een braadslee. Schenk de saus over het vlees en bedek met de rest van de groenten.
4. Bak in de oven gedurende 15 tot 20 minuten.



4 personen



1u



Ingrediënten

- 4 lappen kalfsvlees (+/- 110 g pp)
- (Het kalfsvlees is te vervangen door kipfilet)
- 100 g verse spinazie
- 2 courgettes
- 500 g broccoli
- 250 g cherry tomaten
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 4 el bloem
- 50 ml Alpro Lekker en Gezonde Keuken
- 800 ml - 1L Alpro Sojadrank Mild
- 3 tl olijfolie
- 10 g peterselie
- Geraspte schil van 1 citroen
- 1 el gedroogde italiaanse kruiden
- 4 Satéprikkers
- Gemalen peper
- Zout

Bereid met

Lekker en Gezonde Keuken

