



Britse pastei

met linzen en zoete aardappelpuree



30-40min



2 personen

De zogenaamde Shepherd's pie, ook wel bekend als de cottage pie, is een Britse ovenschotel met een eeuwenoude geschiedenis. Oorspronkelijk werd het gemaakt met restjes vlees en afgedekt met een laagje aardappelpuree. In deze variant met een vega twist maak je een stevige saus met eiwitrijke linzen en stukjes bleekselderij. Vervolgens bak je 'm in de oven zodat er een knapperig korstje ontstaat.

Wat je van ons krijgt

- ui
- gehakte tomaten
- verse tijm
- sojasaus ^{1,6}
- Italiaanse harde kaas ^{3,7}
- babyspinazie
- zoete aardappel
- groene linzen
- bleekselderij ⁹
- groentebouillonblokje ⁹

Wat je thuis nodig hebt

- evt. boter
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- aardappelstamper
- dunschiller
- koekenpan
- maatbeker
- kookpan
- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Heeft je oven geen grillstand? Verwarm hem dan voor op 220°C.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 804.0kcal, vet 20.9g, eiwit 24.8g, koolhydraten 115.9g



1. Aardappels koken

Zet de oven met de grill aan (**zie tip, links**). Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **zoete aardappels** in grove stukken. Doe ze met een snuf zout in een middelgrote kookpan. Overgiet met het gekookte water tot ze onderstaan. Breng aan de kook en kook de **aardappels** in 10-15min gaar. Vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op.



4. Spinazie toevoegen

Doe de **gehakte tomaten**, een **verkruideld bouillonblokje**, 200ml water en 1tl suiker in de pan en kook 8-10min op middellaag vuur tot de **sous** dikker is. Voeg de **linzen** en de **helft van de sojasaus** toe. Voeg handje voor handje de **babyspinazie** toe en kook totdat de **spinazie** is geslonken. Proef en breng de **vulling** op smaak met peper en evt. meer **sojasaus**.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel, halveer en snijd de **ui** intussen in dunne, halve ringen. Ris de **tijmblaadjes** van de steeltjes en doe de steeltjes weg. Was de **babyspinazie** grondig en laat uitlekken. Snijd de **bleekselderij** in brede plakjes. Giet de **linzen** af en spoel schoon in een zeef.



5. Aardappels stampen

Stamp de **gekookte aardappels** met een scheutje **kookwater** tot een gladde **puree**. Breng op smaak met peper en zout. Roer er voor een extra smeuijge **puree** 1-2el boter door.



3. Groenten bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur, voeg de **ui** en **bleekselderij** toe en bak in 3-4min zacht. Doe de **tijmblaadjes** erbij en bak ca. 30sec mee.



6. Ovenschotel bakken

Verdeel de **vulling** gelijkmatig over de bodem van een ovenschaal. Verdeel de **aardappelpuree** erover en strijk deze met de achterkant van een lepel glad. Bak de **schotel** 3min in de oven. Rasp intussen de **kaas** fijn en strooi deze over de **ovenschotel**. Bak dan nog ca. 5min tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is.