



V3: Hartige vega gehaktschotel

met aardappelpuree en kaas



30-40min



2 personen

Vandaag hebben we een kruidig groentemengsel met vegan gehakt verstoppt onder een laag aardappelpuree met kaas. Bij de Britten is dit gerecht ook wel bekend onder de naam "cottage pie", terwijl de Fransen het gerecht "parmentier" hebben opgedragen aan Antoine-Augustin Parmentier, die zich aan het eind van de 18e eeuw inzette voor de verspreiding van de aardappel in Frankrijk.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 prei
- 2 wortels
- 1 ui
- 2 blokjes harde kaas ^{3,7}
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- 1el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 715kcal, vet 29.9g, koolhydraten 72.5g, eiwit 29.9g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven-/onderwarmte op 250°C. Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Schil de **aardappels** en snijd ze doormidden, de grotere exemplaren in vieren. Doe ze in het kokende water en kook ze in 10-15min gaar. Giet af in een zeef.



4. Vegan gehakt bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en bak de **ui** in ca. 2min goudbruin. Schep de **ui** uit de pan en zet opzij. Doe het **vegan gehakt** in de pan en bak het in 3-4min krokant, plet het met je pollepel. Breng op smaak met peper en zout en doe de **ui** terug in de pan.



2. Groenten snijden

Snijdt de **prei** in de lengte doormidden en dan in stukjes. Schil of schrob de **wortels**, snijd ze in de lengte in vieren dan in blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** fijn.



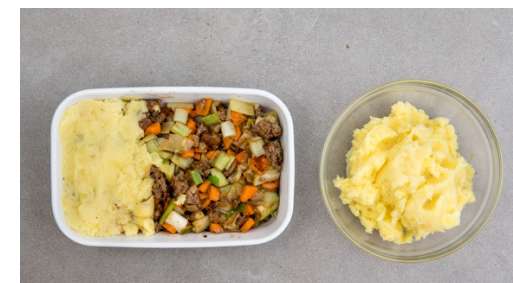
5. Groenten meebakken

Voeg de **prei** en de **wortel** toe aan het **gehakt** in de pan en bak 1-2min mee. Bestuif met 1el bloem en roer door, blus af met 200ml water en voeg de **helft van het bouillonpoeder** toe. Laat het geheel ca. 3min zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kaas raspen

Rasp de **kaas** fijn.



6. Ovenschotel afmaken

Schep het **groentemengsel** met **vegan gehakt** in een ovenschaal die groot genoeg is. Stamp de **aardappels** met 1el boter tot een gladde **puree** en schep de **kaas** erdoor. Breng op smaak met zout, verdeel de **puree** over het **groente-gehaktmengsel** en strijk glad. Bak de **ovenschotel** 10-12min in de oven, tot de **aardappelpuree** goudbruin en licht krokant is.