



V3: Hartige vega gehaktschotel

met aardappelpuree en kaas



30-40min



2 personen

Vandaag hebben we een kruidig vegan gehakt- en groentemengsel 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. Geniet ervan!

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
- vergiet

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



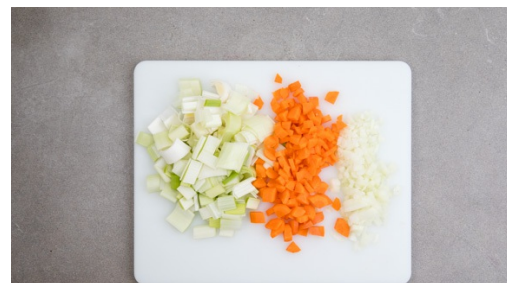
1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven/onderwarmte op 250°C. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Kook ze in ca. 15min gaar. Giet af in een vergiet en zet de **aardappels** afgedekt in de pan opzij.



4. Vegan gehakt bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** in ca. 2min goudbruin. Neem uit de pan en zet opzij. Voeg het **vegan gehakt** toe aan de pan, bak in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Kruid met een snuf peper en zout en doe de **ui** terug in de pan.



2. Groente snijden

Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwars in stukjes van 1cm. Schrob of schil de **wortels**, snijd ze in de lengte in vieren en dan in blokjes van 1cm. Pel de **ui** en snipper fijn.



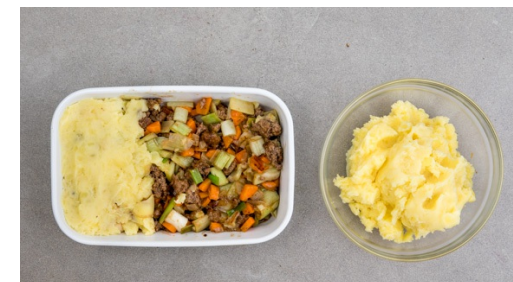
5. Groente meebakken

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