



Vegan Lancashire hot-pot

met spruitjes en koolraap



ca. 50min



2 personen

De Lancashire-hotpot - traditioneel gemaakt met lamsvlees - zou zijn oorsprong vinden in het 19e-eeuwse Engeland. Hongerige katoenarbeiders aten het als stevig en goedkoop avondmaal. Zoals onze veganistische versie vandaag bewijst, gaat het gerecht ook heerlijk samen met vegan gehaktballen, aardappelen, bieten en spruitjes.

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1 koolraap
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix: platte peterselie, rozemarijn en tijm
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 pakje vegan gehaktballetjes ⁶
- 1x spruitjes

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- plantaardige boter

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote kookpan met deksel
- waterkoker
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

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

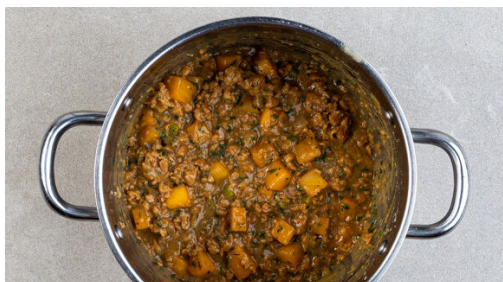
Voedingswaarde per portie

calorieën 625kcal, vet 20.4g, koolhydraten 77.7g, eiwit 23.9g



1. Aardappels voorkoken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Kook 1,5L water in een waterkoker. Snijd de **aardappels** in 2-3mm dunne schijfjes (doe dit evt. met een mandoline of keukenmachine) en doe ze in een grote kookpan. Schenk het gekookte water erbij en voeg een snuf zout toe. Kook afgedekt ca. 5min tot ze iets zachter zijn. Giet af.



4. Saus maken

Draai het vuur lager en roer 2el bloem door de **groenten**. Voeg de **knoflook**, **verse kruiden**, **sojasaus** en het **bouillonpoeder** toe en schenk er 500ml heet water bij. Laat de **sous** iets indikken en neem de pan van het vuur. Verkruiemel de **gehaktballetjes** en roer ze door de **groentesaus**. Proef of je nog peper of zout wil toevoegen.



2. Groenten voorbereiden

Schil de **koolraap** en snijd 'm in blokjes. Snijd de **bleekselderij** ook in blokjes. Pel en hak de **ui** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pluk de **rozemarijnaaldjes** en **tijmblaadjes** en hak **beide kruiden** met de **peterselie** fijn.



5. Hot-pot bakken

Stort de **groente-gehaktmix** in een ovenschaal en spreid het gelijkmatig uit. Leg de **aardappelschijfjes** er dakpansgewijs op en besprenkel ze met 1el olie of verdeel er blokjes vegan boter over. Bestrooi met een flinke snuf zout en bak de **hot-pot** ca. 15min in de oven, tot de **aardappelschijfjes** goudbruin zijn en knapperige randjes hebben.



3. Groenten koken

Verhit de gebruikte kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **koolraap**, **bleekselderij** en **ui** ca. 10min tot de **groenten** iets gebruid zijn en de **koolraap** bijna gaar is.



6. Spruitjes roerbakken

Snijd de **spruitjes** in plakjes. Veeg de gebruikte kookpan schoon en verhit 'm op middelhoog vuur met 1-2tl olie. Voeg de **spruitjes** met een snuf zout toe en bak ze ca. 2min. Voeg een scheutje water toe en stoof nog enkele minuten, tot het water is verdampt. Breng op smaak met 1-2tl azijn, en peper en zout naar wens. Serveer de **Lancashire hot-pot** met de **spruitjes**.