



Ovenschotel met linzen en tomaten

en zoete aardappelpuree met wortel



30-40min



2 personen

De Shepherd's Pie is een Britse ovenschotel met een eeuwenoude geschiedenis. Oorspronkelijk werd 'ie gemaakt met restjes vlees en afgedekt met een laagje aardappelpuree. Wij geven deze klassieker een update: je maakt een stevige saus met linzen en bleekselderij en je gebruikt zoete aardappels en wortel voor de puree. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 wortel
- 2 stengels bleekselderij ⁹
- 1 ui
- 5g verse tijm
- 1 blik groene linzen
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of 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), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 524kcal, vet 11.3g, koolhydraten 72.3g, eiwit 22.1g



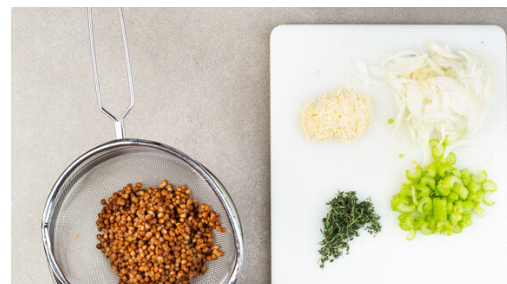
1. Zoete aardappels koken

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven/onderwarmte op 220°C. Schil de **zoete aardappels** en de **wortel** en snijd ze in stukken. Doe ze in een middelgrote kookpan met voldoende gezouten water, leg een deksel op de pan en breng aan de kook. Laat in 15-20min zachtjes gaar koken. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en giet de **groenten** af.



4. Saus afmaken

Blus de **bleekselderij** af met de **tomatenblokjes** en 200ml water. Voeg het **bouillonpoeder** toe en 1tl suiker. Laat de **sous** 8-10min zachtjes koken. Voeg de **linzen**, de **helft van de sojasaus** en de **spinazie** beetje bij beetje toe. Proef en breng op smaak met zout en peper en evt. de **rest van de sojasaus**.



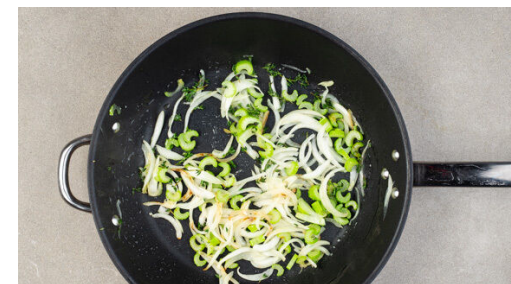
2. Groenten snijden

Snijdt de **bleekselderij** in dunne plakjes. Halveer en pel de **ui** en snijd in fijne reepjes. Pluk de **tijmblaadjes** van de takjes en hak evt. fijn. Giet de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Rasp de **kaas** fijn.



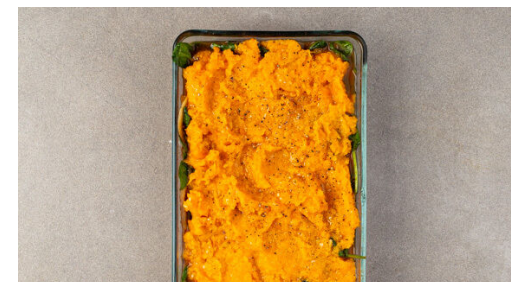
5. Zoete aardappels stampen

Stamp de **zoete aardappel** en de **wortel** met een aardappelstamper tot een romige **puree**. Voeg evt. wat **kookwater** toe. Roer de **kaas** erdoor en breng de **puree** op smaak met zout en peper. Voor een nog romigere **puree** kun je ook boter toevoegen.



3. Bleekselderij bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **bleekselderij** en **ui** 3-4min. Voeg de **tijm** toe en bak ca. 30sec mee.



6. Ovenschotel bakken

Schenk de **linzen-groentesaus** in een ovenschaal en bedek met de **zoete aardappel-wortelpuree**. Bak de **ovenschotel** 6-8min bovenin de oven en serveer direct.