



Low carb V2: Shepherd's pie met flespompoeen

gevuld met groenten en bio-rundergehakt



ca. 50min



2 personen

Er is veel discussie over de herkomst, naam en precieze ingrediënten van shepherd's pie, maar een ding is duidelijk: hij is verrukkelijk! En vandaag kun je zelf ontdekken waarom dit gerecht zo enorm populair is. Je bakt het biologische gehakt en de groenten eerst met kruiden en bedekt dat vervolgens met luchtige puree van flespompoeen. Schuif het geheel in de oven, zodat de kaas erover kan smelten en genieten maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 flespompoe
- 250g biologisch rundergehakt
- 450g verse groentemix
- 1 teen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje goulashkruiden
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 blokje harde kaas^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- ca. 2½el boter⁷
- ½el bloem¹
- zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamp
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- vergiet

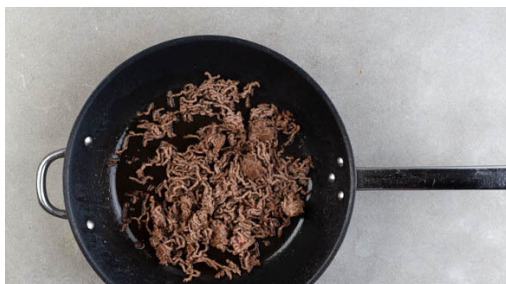
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 824kcal, vet 53.7g, koolhydraten 48.5g, eiwit 34.5g



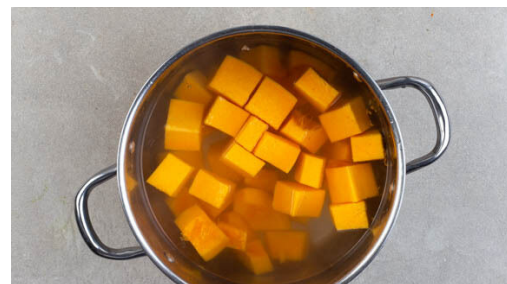
1. Gehakt bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **flespompoe** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak het **gehakt** in 2-3min rul. Haal het uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



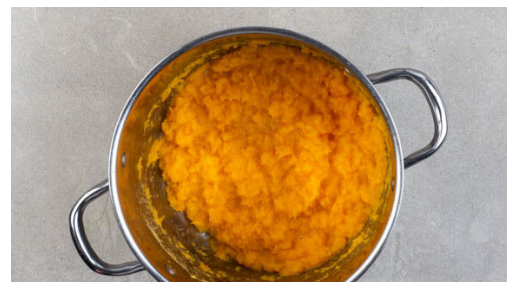
4. Vulling koken

Doe het **gehakt** terug in de pan en voeg dan de **knoflook**, **tomatenpuree**, **goulashkruiden**, de **helft van het bouillonpoeder** en een flinke snuf zout toe. Meng er een ½el bloem door en giet het **kookwater** er al roerende langzaam bij. Laat de **vulling** op middelhoog vuur 3-5min zachtjes inkoken.



2. Flespompoe koken

Snijd de **pompoe** doormidden, schraap de pitten er met een lepel uit. Schil de **pompoe** en snijd het **vruchtvlees** in stukken van 3-4cm. Voeg de **pompoe** toe aan het kokende water en kook 'm in 10-12min gaar. Schep **200ml kookwater** uit de pan.



5. Puree stampen

Giet de **pompoe** af in een vergiet, doe terug in de pan en stamp met 2el boter en een ½tl zout tot een **grove puree**.



3. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **groentemix** 6-8min, tot de **prei** zacht is. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn.



6. Pie bakken

Vet een ovenschaal van ca. 15x10cm in met 1tl boter. Vul met het **gehaktmengsel** en verdeel de **puree** erover. Rasp de **kaas** fijn en strooi over de **puree**. Zet de **shepherd's pie** bovenin de oven en bak 5-7min, tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is. **Tip:** zet de grillfunctie aan als je die hebt. Laat de **pie** iets afkoelen en serveer.