



Special low carb V: Shepherd's pie

met zoete aardappel & biologisch rundergehakt



ca. 45min



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 groente eerst met kruiden en bedekt dat vervolgens met luchtige puree van zoete aardappel. Schuif het geheel in de oven, zodat de kaas erover kan smelten en genieten maar!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 prei
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 teen knoflook
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje goulashkruiden
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 2½el boter ⁷
- ½el bloem ¹
- zout
- olijfolie

Kookgerei

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

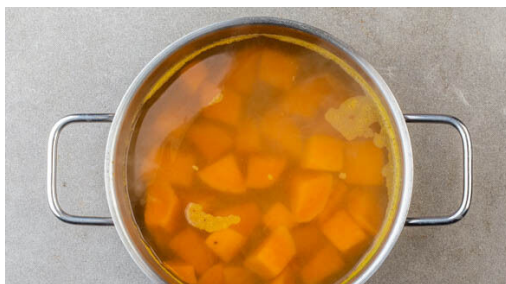
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 797kcal, vet 48.0g, koolhydraten 49.1g, eiwit 34.9g



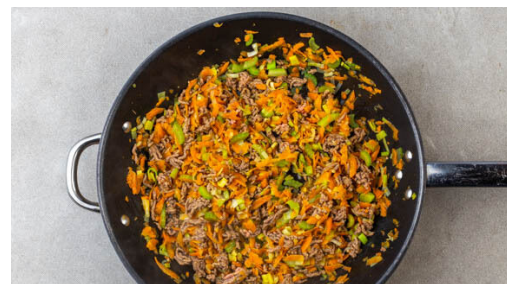
1. Zoete aardappel koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **zoete aardappels**. Schil de **zoete aardappels** en snijd in grove in stukken. Doe ze in het kokende water en kook ze in 10-12min zacht. Schep met een maatbeker **200ml kookwater** uit de pan en zet opzij.



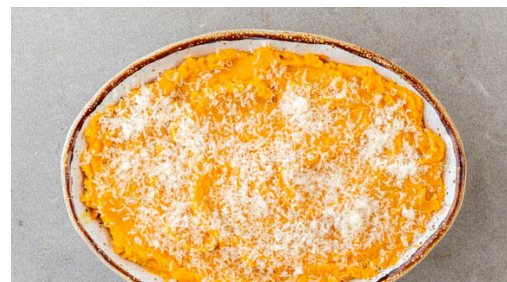
4. Zoete aardappel stampen

Giet de **zoete aardappels** af in een vergiet en laat uitlekken. Doe ze dan terug in de pan en stamp ze met 2el boter en ½tl zout tot een zo glad mogelijke **puree**.



2. Groente en vlees bakken

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan in kleine blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **groente** 2-3min. Voeg het **gehakt** toe en bak nog 2-3min.



5. Ovenschaal vullen

Vet een ovenschaal van ca. 15x20cm in met ½el boter en schep het **gehakt-groentemengsel** erin. Bedek gelijkmatig met de **zoete aardappel**. Rasp de **kaas** fijn en strooi over de **puree**.



3. Vulling afmaken

Pel de **knoflook** en snijd of pers fijn. Voeg de **knoflook** samen met de **tomatenpuree**, de **kruidenmix**, de **helft van het bouillonpoeder** en een snuf zout toe aan de pan. Bestuif met ½el bloem en roer dan beetje bij beetje het **kookwater** erdoor. Roer goed zodat er geen klontjes ontstaan. Laat 3-5min zachtjes koken op middelhoog vuur.



6. Pie bakken

Bak de **pie** 5-7min bovenin de oven, tot de **kaas** goudbruin gesmolten is. **Tip:** gebruik hiervoor evt. de grillfunctie als je die hebt. Laat de **pie** wat afkoelen en serveer.