



Shepherd's Pie met rundersaucijs

met wortel en sperziebonen



ca. 40min



2 personen

Shepherd's pie is een traditioneel gerecht uit Groot-Brittannië en Ierland dat bestaat uit gehakt en aardappelpuree. Meestal wordt lamsvlees gebruikt, vandaar de naam 'shepherd's pie'. Wij experimenteren echter graag met nieuwe ingrediënten en vonden deze versie met sappige runderworst, wortels en sperziebonen een groot succes!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 wortel
- 1 ui
- 2 rundersaucijzen
- 250g sperziebonen
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje runderbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 50ml melk ¹
- 1el boter ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- balsamicoazijn ²

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- 2 middelgrote kookpannen
- dunschiller
- maatbeker
- aardappelstamper
- vergiet

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

Allergenen

melk (1), sulfieten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 708kcal, vet 32.6g, koolhydraten 65.0g, eiwit 33.5g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht). 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.



4. Vulling koken

Voeg de **tomatenpuree** toe aan de pan en bak 1-2min mee. Blus met 1el balsamicoazijn en maak evt. stukjes **groente** of **worst** van de bodem los. Voeg het **bouillonpoeder** en 200ml water toe en breng aan de kook. Laat op laag vuur 5-7min inkoken.



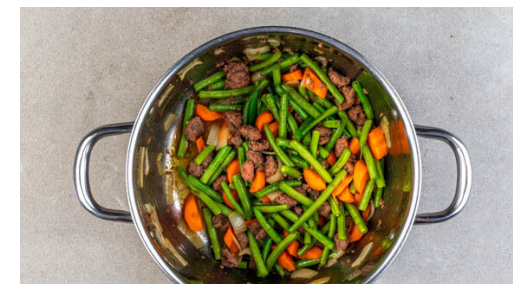
2. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan in dunne schuine plakken. Pel de **ui** en snijd hem in grove stukken. Verwijder de uiteinden van de **sperziebonen**. Snijd de **worsten** in de lengte doormidden en dan overdwers in stukken van 1-2cm.



5. Aardappels stampen

Giet de **aardappels** af in een vergiet, doe ze terug in de pan en stamp ze met 50ml melk en een snuf peper en zout.



3. Vulling maken

Verhit een tweede middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en 1el boter. Bak de **ui** 1-2min. Voeg de **worst** toe en bak 1-2min mee, tot hij bruin begint te worden. Voeg de **wortel** en **sperziebonen** toe en kruid met ½tl zout en een snuf peper. Zet evt. het vuur lager als de ingrediënten te bruin worden of aan de bodem plakken.



6. Pie bakken

Verdeel de **vulling** gelijkmatig over de bodem van een middelgrote ovenschaal. Schep de **aardappelpuree** erop en strijk glad. Bak de **pie** ca. 10min in het midden van de oven. Laat een beetje afkoelen en serveer.