



Shepherd's pie met rundergehakt

met flespompoen en groentemix



ca. 50min



2 personen

Vandaag doen we het lekker XXL! Want of je nou met de hele familie aan tafel gaat, of een etentje hebt gepland met vrienden, of gewoon een paar dagen vooruit wilt koken voor jezelf - onze dubbele portie maakt het mogelijk. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische flespompoenen
- 500g rundergehakt
- 900g verse groentemix
- 2 tenen knoflook
- 2 blikjes biologische tomatenpuree
- 2 zakjes goulashkruiden
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 blokjes Italiaanse kaas ²

Wat je thuis nodig hebt

- 75g boter ²
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- 2 grote kookpannen
- keukenweegschaal
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- aardappelstamper
- zeef

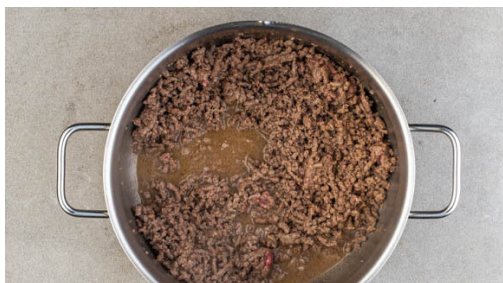
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

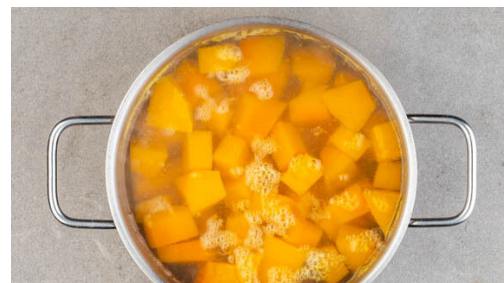
Voedingswaarde per portie

calorieën 830kcal, vet 54.8g, koolhydraten 49.5g, eiwit 34.6g



1. Gehakt rullen

Breng in een grote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pompoen**. Verhit een tweede grote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak het **gehakt** in 2-3min rul. Schep uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



2. Pompoen koken

Halveer de **pompoenen** en schep de draden en pitten eruit met een lepel. Schil ze dan en snijd ze in stukken van 3-4cm. Voeg de **pompoenstukjes** toe aan het kokende water en kook in 10-12min gaar. Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht), of schakel de grillfunctie in als je die hebt.



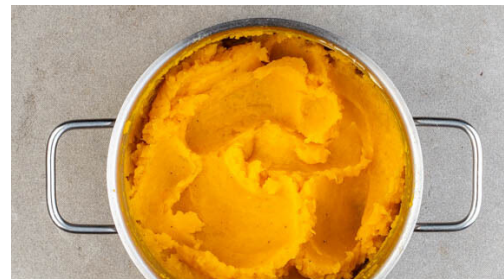
3. Groente bakken

Verhit de gebruikte kookpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie en bak de **groentemix** 6-8min. Pel de **knoflook** en snijd of pers zeer fijn.



4. Vulling koken

Schep met een maatbeker **400ml kookwater** uit de pan. Doe het **gehakt** terug in de **groentepan** en voeg de **knoflook**, de **tomatenpuree**, de **kruidenmix**, het **bouillonpoeder** en ½tl zout toe. Roer er 1el bloem door en schenk langzaam en al roerende het **kookwater** erbij. Laat de **vulling** 3-5min zachtjes koken op middelhoog vuur.



5. Puree stampen

Giet de **pompoen** af in een zeef, doe terug in de pan en stamp met 60g boter, 1tl zout en een flinke snuf peper tot een grove **puree**.



6. Pie bakken

Vet een ca. 30x20cm grote ovenschaal in met 1el boter, schep de **gehaktvulling** in de ovenschaal en verdeel de **puree** erover. Rasp de **kaas** fijn en strooi over de **puree**. Bak de **pie** 5-7min bovenin de oven, tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is. Laat de **pie** wat afkoelen en serveer.