



## Amerikaanse hash met rundergehackt

en spekjes, courgette en cheddar



20-30min



2 personen

Hash is eigenlijk een soort armeluisvoedsel. Het ontstond ooit als een makkelijke manier om restjes op te maken. Men nam restjes vlees, aardappels en groenten en hakte alles fijn. Dat werd opgebakken in de pan en klaar was de maaltijd. We eten het nog steeds, vooral omdat het zo lekker is. In de VS mogen ze er graag op het laatst een eitje in breken en dan vonden wij ook een erg goed idee.



## Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 stuk cheddar <sup>7</sup>
- 1 zakje harissa
- 1x spekjes
- 1x rundergehakt
- 2 eieren <sup>3</sup>
- 2 tomaten
- 10g verse bieslook

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

### Kooktip

Heb je geen ovenbestendige pan? Zet dan alvast een middelgrote ovenschaal klaar.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 764kcal, vet 57.5g, koolhydraten 13.4g, eiwit 49.8g



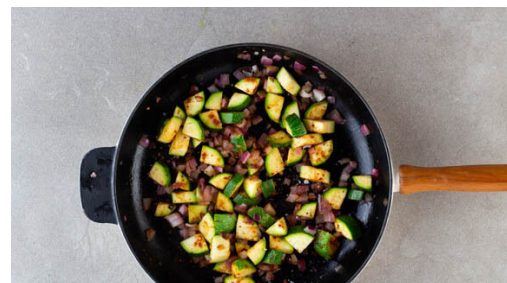
### 1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **courgette** in de lengte in vier repen en dan in blokjes. Pel en hak de **ui** grof. Rasp de **kaas** grof.



### 4. Hash maken

Voeg de **groenten** met het **spek** aan de gehaktpan toe en roer door. Breng de **hash** op smaak met peper en zout. Hevel alles evt. over naar een ovenschaal en bestrooi met de **kaas**. Vorm 2 kuiltjes in de **hash** en breek in elk kuiltje **1 ei**. Bestrooi met peper en zout en bak 5-10min in de oven, tot het eiwit gestold is.



### 2. Ui en courgette bakken

Verhit een ovenbestendige koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **courgette** en **ui** met een snuf zout toe (**zie tip, links**). Bak 5-7min tot de **groenten** zachter zijn en goudbruin kleuren. Voeg **1-2tl harissa** toe en roerbak ca. 30sec. Proef of je meer peper en zout wil toevoegen en schep de **groenten** op een bord.



### 5. Tomatensalade maken

Snijd de **tomaten** in blokjes en meng ze met 1-2tl azijn, 1el olie en een snuf zout en peper.



### 3. Spekjes en gehakt bakken

Verhit de pan op middelhoog vuur en bak het **spek** in ca. 3-4min goudbruin. Schep de **spekjes** op het bord met de **groenten**. Doe het **gehakt** in de gebruikte pan en zet het vuur hoog. Bak in ca. 4min rul en bruin. Breng op smaak met een snuf peper en zout.



### 6. Serveren

Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Serveer de **hash** met de **tomatensalade** en bestrooi met de **bieslook**.