



Amerikaanse hash met rundergehakt

met spekjes, courgette en kaas



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 breken ze er op het laatst graag een eitje in, en dat vonden wij ook een erg goed idee.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 zakje harissa
- 1x spekblokjes
- 1x rundergehakt
- 1 zakje pizzakaas⁷
- 2 eieren³
- 2 tomaten
- 10g verse bieslook

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote ovenvaste pan

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.

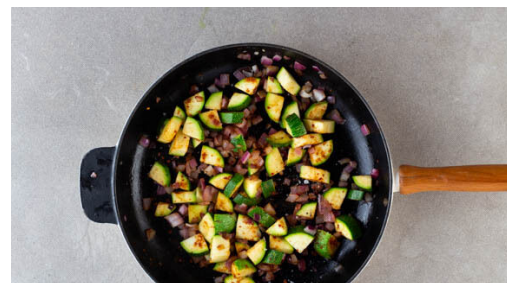
Voedingswaarde per portie

calorieën 706kcal, vet 51.4g, koolhydraten 13.2g, eiwit 48.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Pel en hak de **ui** grof.



2. Ui en courgette bakken

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



3. Spekjes en gehakt bakken

Zet de pan terug 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.



4. Ei toevoegen

Voeg de **groenten** en het **spek** weer aan de pan 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.



5. Tomatensalade maken

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



6. Bieslook snijden

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