



Lancashire hotpot met vegan gehakt

met aardappels, koolraap en spruitjes



ca. 50min



2 personen

De Lancashire hotpot - traditioneel gemaakt met lamsvlees - zou zijn oorsprong vinden in het 19e-eeuwse Engeland. Hongerige katoenarbeiders aten het als stevig en goedkoop avondmaal. Zoals onze veganistische versie vandaag bewijst, gaat het gerecht ook heerlijk samen met vegan gehakt, aardappelen, koolraap en spruitjes.

Wat je van ons krijgt

- 1 koolraap
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1x vegan gehakt ⁶
- 1 zakje kruimige aardappels
- 15g verse kruidenmix: platte peterselie, rozemarijn en tijm
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 10g groentebouillonpoeder
- 200g spruitjes

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- waterkoker
- maatbeker
- dunschiller
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 734kcal, vet 30.3g, koolhydraten 77.8g, eiwit 27.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Kook 1,5L water in een waterkoker. Schil de **koolraap** en snijd in blokjes. Snijd de **bleekselderij** ook in blokjes. Pel en hak de **ui** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Saus maken

Draai het vuur lager en roer 2el bloem door de **groenten**. Voeg de **knoflook**, **verse kruiden**, **sojasaus** en **bouillonpoeder** toe en schenk er 500ml heet water bij. Leg een deksel op de pan, breng de **saus** aan de kook en laat ca. 5min sudderen tot de **koolraap** gaar is. Neem de deksel van de pan en laat de **saus** iets indikken. Neem de pan van het vuur.



2. Groenten koken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak het **vegan gehakt** in ca. 2min rul. Voeg de **koolraap**, de **selderij** en de **ui** toe en bak 5-10min, tot de **koolraap** bijna gaar is.



5. Hotpot bakken

Stort de **groente-gehaktmix** in een ovenschaal en spreid gelijkmatig uit. Leg de **aardappels** er dakpansgewijs op en besprenkel ze met 1el olie of verdeel er beetje vegan boter over. Bestrooi met een snuf zout en bak de **hotpot** ca. 15min in de oven tot de **aardappelschijfjes** goudbruin zijn en knapperige randjes hebben.



3. Aardappels voorkoken

Snijd de **aardappels incl. schil** in 2-3mm dunne schijfjes. Doe ze in een middelgrote kookpan en schenk er 1L gekookt water over, tot ze net onder staan. Voeg een flinke snuf zout toe. Leg een deksel op de pan en kook ze op hoog vuur in 5-8min glazig. Giet af. Pluk de **tijm** en **rozemarijn** van de takjes en hak samen met de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



6. Spruitjes bakken

Snijd de **spruitjes** in 3-4 plakjes. Veeg de gebruikte koekenpan schoon en verhit 'm op hoog vuur met 2tl olie. Voeg de **spruitjes** met een snuf zout toe en bak ze ca. 2min. Voeg een scheutje water toe en bak tot het water is verdampt. Breng op smaak met zout, peper en 2tl azijn. Serveer de **Lancashire hotpot** met de **spruitjes**.