



Ovenschotel met linzen en tomaten

en romige zoete aardappel-wortelpuree



30-40min



2 personen

De shepherd's pie is een Britse ovenschotel met een eeuwenoude geschiedenis. Oorspronkelijk werd het gemaakt met restjes vlees en afgedekt met een laagje aardappelpuree. Wij geven deze klassieker een eigentijdse update: je maakt een stevige saus met linzen, stukjes bleekselderij en babyspinazie. Vervolgens bak je 'm in de oven zodat er een knapperig korstje op de zoete aardappel- en wortelpuree ontstaat. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 wortel
- 2 stengels bleekselderij ⁹
- 1 ui
- 5g verse tijm
- 1 blik linzen
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 blik gehakte tomaten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- aardappelstamper
- maatbeker
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 542kcal, vet 12.8g, koolhydraten 75.7g, eiwit 21.1g



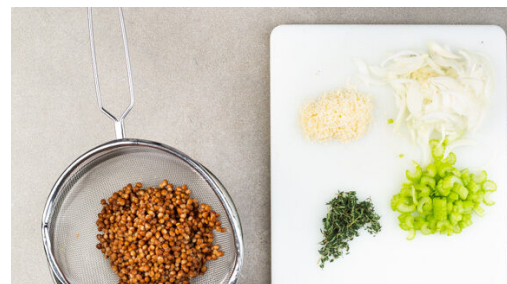
1. Zoete aardappels koken

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven/onderwarmte op 220°C. Schil de **zoete aardappels** en de **wortel** en snijd ze in stukken. Doe ze in een middelgrote kookpan met ruim gezouten water, leg een deksel op de pan en breng aan de kook. Laat in 15-20min zachtjes gaar koken. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en giet de **groenten** af.



4. Saus afmaken

Blus de **bleekselderij** af met de **tomatenblokjes** en 200ml water. Voeg de **helft van het bouillonpoeder of meer naar smaak** toe en 1tl suiker. Laat de **sous** 8-10min zachtjes inkoken. Voeg de **linzen**, de **helft van de sojasaus** en de **spinazie** beetje bij beetje toe. Proef en breng op smaak met peper en zout en evt. de **rest van de sojasaus**.



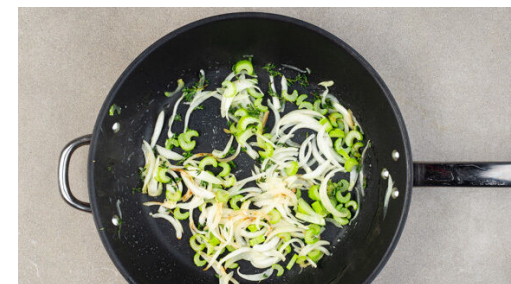
2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **bleekselderij** in dunne plakjes. Halveer en pel de **ui** en snijd in fijne reepjes. Pluk de **tijmblaadjes** van de takjes en hak evt. fijn. Giet de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Rasp de **kaas** fijn.



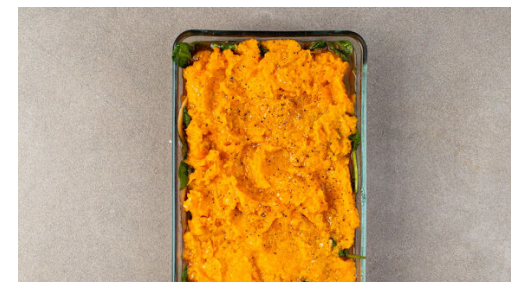
5. Zoete aardappels stampen

Stamp de **zoete aardappel** en de **wortel** met een aardappelstamper tot een romige **puree**. Voeg evt. wat **kookwater** toe. Roer de **kaas** erdoor en breng de **puree** op smaak met peper en zout. Voor een nog romigere **puree** kun je ook wat boter toevoegen.



3. Bleekselderij bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **bleekselderij** en **ui** 3-4min. Voeg de **tijm** toe en bak ca. 30sec mee.



6. Ovenschotel bakken

Schenk de **linzen-groentesaus** in een ovenschaal en bedek met de **zoete aardappel-wortelpuree**. Bak de **ovenschotel** 6-8min bovenin de oven en serveer direct.