

DINNERLY



V2: <650kcal Vegan Shepherd's Pie met courgette, abrikozen en tomaat



30-40min



2 personen

Wat voor verrassing staat er vandaag op het menu? Een Indiase twist op de traditionele Britse Shepherd's Pie: je kruidt plantaardig gehakt met curry-madraspoeder en bakt het op met tomaat, abrikozen en courgette. Die mix gaat in een schotel, je verdeelt er zachte aardappelpuree overheen en de oven doet de rest! Nou ja, je moet het wel zelf opeten, maar dat komt echt helemaal goed.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 2 tomaten
- 1 courgette
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 25g gedroogde abrikozen ¹²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el plantaardige boter
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- azijn

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

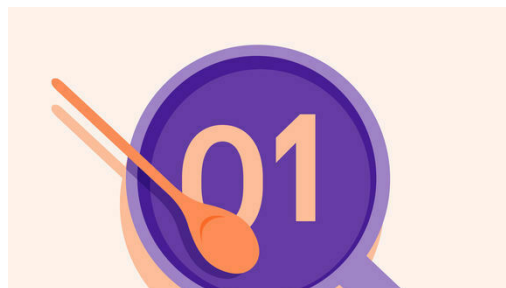
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

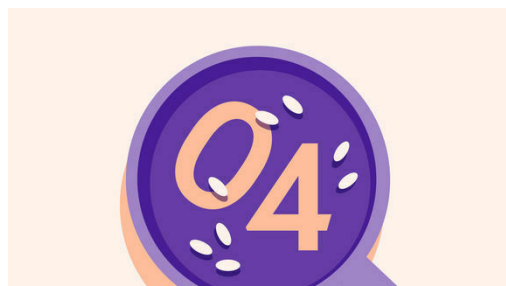
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 535kcal, vet 19.9g, koolhydraten 63.0g, eiwit 21.4g



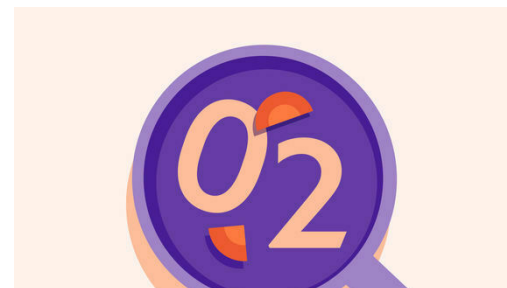
1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snij in grove stukken. Kook ze in 10-12min gaar. Schep ca. **100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **aardappels** dan uitlekken in een vergiet.



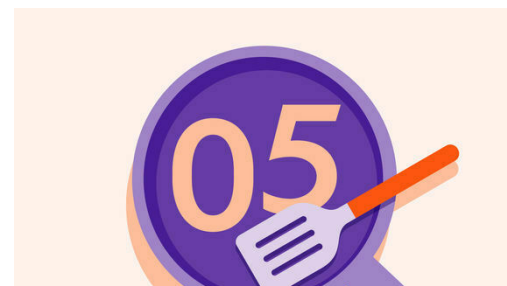
4. Aardappels stampen

Giet het **mengsel** in een middelgrote ovenschaal. Stamp de **aardappels** in de pan tot een gladde **puree**. Voeg evt. wat eetlepels **kookwater** toe om de **puree** romiger te maken en breng op smaak met wat peper, zout en 1el boter.



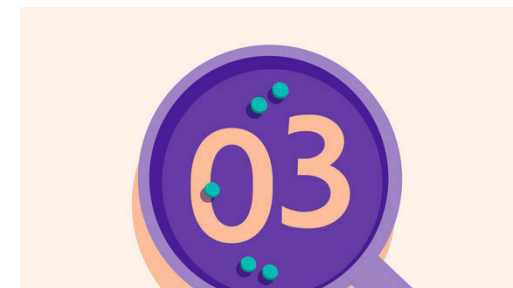
2. Groente snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in blokjes van 1-2cm. Halveer de **courgette** in de lengte en snij in dunne plakjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



5. Ovenschotel bakken

Verdeel de **puree** gelijkmatig over het **gehakt-groentemengsel** en strijk glad. Zet de ovenschotel bovenin de oven en bak 18-20min tot de **aardappelpuree** bruin wordt. Verdeel de **Shepherd's Pie** over de borden en serveer.



3. Vulling bereiden

Smelt 1el boter in een grote koekenpan. Roerbak het **vegan gehakt**, het **currypoeder** en de knoflook 2-3min op hoog vuur. Kruid met een flinke snuf peper en zout en roer 1el bloem erdoor. Voeg de **tomaat**, **courgette** en de **abrikozen** toe en bak 1-2min mee. Proef en breng verder op smaak met peper, zout en ca. 1el azijn. Zet het vuur uit en roer **50ml kookwater** door de pan.



6. Perfecte fusion

Dit gerecht is een perfecte mix van Britse cuisine met Indiase kruiden. Om die fusion te benadrukken kun je wat verse gember fijnraspen en samen met de knoflook toevoegen.