



Vega Shepherd's pie met pompoenpuree

met groente en vega gehakt



ca. 50min



2 personen

Er is veel discussie over de herkomst, naam en precieze ingrediënten van shepherd's pie, maar een ding is duidelijk: hij is verrukkelijk! En vandaag kun je zelf ontdekken waarom dit gerecht zo enorm populair is. Je bakt het vegan gehakt en de groente eerst met kruiden en bedekt dat vervolgens met luchtige puree van flespompoen. Schuif het geheel in de oven, zodat de kaas erover kan smelten en genieten maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 biologische flespompoeen
- 200g vegan gehakt ⁴
- 450g verse groentemix
- 1 teen knoflook
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje goulashkruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blokje harde kaas ^{1,3}

Wat je thuis nodig hebt

- ca. 2½el boter ³
- ½el bloem ²
- zout
- olijfolie

Kookgerei

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

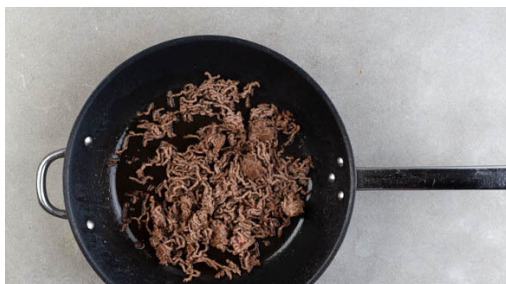
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (1), gluten (2), melk (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 734kcal, vet 42.2g, koolhydraten 59.5g, eiwit 25.2g



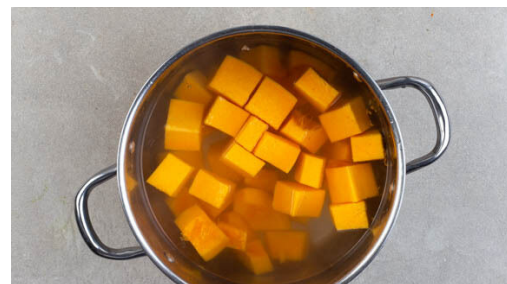
1. Vegan gehakt rullen

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **flespompoeen** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vegan gehakt** in 2-3min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Neem uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



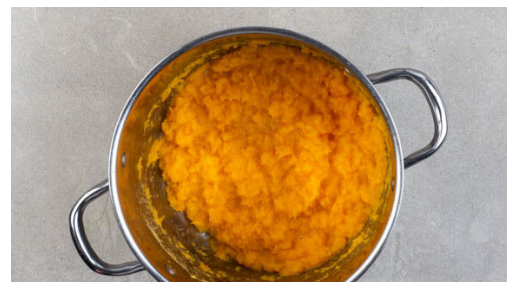
4. Vulling koken

Doe het **vegan gehakt** terug in de pan en voeg de **knoflook**, **tomatenpuree**, **goulashkruiden**, de **helft van het bouillonpoeder** en een flinke snuf zout toe. Meng er een ½el bloem door en giet het **kookwater** er al roerende langzaam door. Laat de **vulling** op middelhoog vuur 3-5min zachtjes inkoken.



2. Flespompoeen koken

Halveer de **pompoeen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel. Schil de **pompoeen** en snij het **vruchtvlees** in stukken van 3-4cm. Voeg de **pompoeen** toe aan het kokende water en kook in 10-12min gaar. Schep **200ml kookwater** uit de pan en hou dit apart.



5. Puree stampen

Giet de **pompoeen** af in een vergiet, doe terug in de pan en stamp met 2el boter en een ½tl zout tot een **grove puree**.



3. Groente bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **groentemix** 6-8min, tot de **prei** zacht is. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn.



6. Pie bakken

Vet een ovenschaal van ca. 15x10cm in met 1tl boter. Vul met het **vegan gehaktmengsel** en verdeel de **puree** erover. Rasp de **kaas** fijn en strooi over de **puree**. Bak de **shepherd's pie** bovenin de oven 5-7min, tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is. **Tip:** zet de grillfunctie aan als je die hebt. Laat de **pie** kort afkoelen en serveer.