

DINNERLY



Shepherd's pie groenteschotel met currykruiden, koolraap en dadels



40-50min



2 personen

Wat voor verrassing staat er vandaag op het menu? Een vegetarische, Indiase twist op de traditionele Britse "Shepherd's Pie": je kruidt wortel, champignons en koolraap met curry-madraspoeder en maakt er een mooi geheel van met tomatenpuree en dadels. 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
- 1 wortel
- 1 knolraap
- 250g champignons
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje madraskruiden ³
- 25g gedroogde dadels

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- 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), Melk (2), Mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 530kcal, vet 17.5g, koolhydraten 79.9g, eiwit 12.9g



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 – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Kook ze in 15-20min gaar.



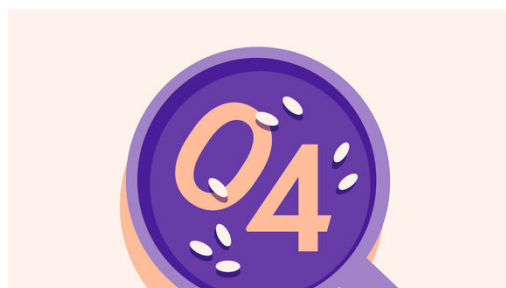
2. Groente bakken

Schil of schrob de **wortel** en schil de **koolraap**, en snij beide in blokjes. Borstel evt. de **champignons** en snijd ze doormidden (de grotere in kwarten). Smelt ½el boter in een middelgrote kookpan. Voeg de **groente** toe met een flinke snuf zout, leg een deksel op de pan en bak de **groente** in 10-12min zachter.



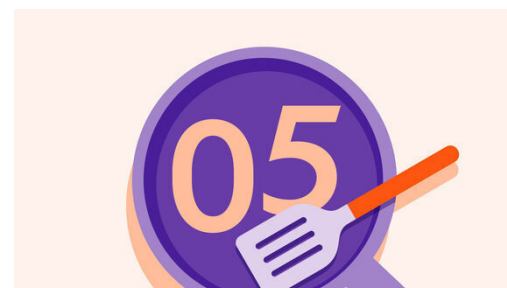
3. Aardappels stampen

Schep 150ml **kookwater** uit de **aardappels** en laat ze dan uitlekken in een vergiet. Doe terug in de pan en stamp met 1el boter en kleine scheutjes **kookwater** tot een gladde puree. Kruid flink met peper en zout. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn.



4. Vulling maken

Roer de **tomatenpuree** en 1el boter door de **groente** en bak ca. 1min. Schep dan de **currykruiden** en de knoflook erdoor en bak ca. 30sec. Voeg 1el bloem, 1el azijn en **ca. 50ml kookwater** toe. Haal de pan van het vuur, roer de **dadels**, ½tl peper en ½tl zout erdoor en schep alles in een middelgrote ovenschaal.



5. Pie backen

Bedek de **vulling** gelijkmatig met de **aardappelpuree** en strijk glad. Bak de **Shepherd's pie** 18-22min in de oven, tot de **aardappelpuree** bruin begint te worden. Laat 5-10min afkoelen en serveer.



6. Liever kazen!

Een ovenschotel is soms nog lekkerder met kaas! Heb je nog wat geraspte kaas liggen (het liefst cheddar...)? Strooi in de laatste 5-10min over de puree en laat smelten tot een fijne kaaskorst.