



# VEGA-GEHAKTSCHOTEL MET AARDAPPELPUREE

Met spitskool en prei



- Totaal: 40-45 min.
- Family
- Gemakkelijk
- Veggie
- Eet binnen 5 dagen
- Glutenvrij

Dit is een klassieke gehaktschotel met prei, maar dan vegetarisch en met lekker veel kerrie – een mix van verschillende specerijen. De extra romige aardappelpuree met een knapperig kaaskorstje combineert heerlijk met het hartige vegetarische gehakt.



## MASAN ROUGE

Vega-gehakt is iets minder krachtig van smaak dan gewoon gehakt, daarom kiezen we voor een soepele rode wijn met weinig tannines.



Ui



Prei\*



Vegetarisch gehakt\*



Kerriepoeder



Gesneden spitskool\*



Frieslander aardappelen



Geraspte belegen kaas\*



## ★LUST IK WEL-TIP VAN CLAIRE

Lust ik wél gedrag krijg je vaak

voor elkaar met dit mag wél communicatie. Kijk eens of je een “nee” rondom eten kunt verpakken in een “ja” of een “maar dit mag wél!”. Op onze blog geven we je handige tips om dit te doen!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, pan met deksel, ovenschaal en aardappelstamper.  
Laten we beginnen met het koken van de **vega-gehaktschotel met aardappelpuree**.



### 1 GEHAKT BAKKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper de **ui** en snijd de **prei** in dunne halve ringen. Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan en fruit de **ui** 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg het **vegetarisch gehakt** toe en bak het **gehakt** in 3 minuten los. Breng op smaak met peper en zout (zie tip). Haal het **gehakt** uit de hapjespan en bewaar apart.



### 2 GROENTEN STOVEN

Voeg de **prei** en het **kerriepoeder** toe aan dezelfde hapjespan en roerbak 2 minuten. Voeg de witte balsamicoazijn toe en meng de **spitskool** door de **prei**, bak nog 3 minuten. Schenk 1 el water per persoon in de hapjespan, zet het vuur middellaag en laat, afgedekt, 10 – 15 minuten zachtjes koken.



### 3 AARDAPPELEN KOKEN

Schil ondertussen de **aardappelen** (frieslander) en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 4 PUREE STAMPEN

Vet ondertussen een ovenschaal in met een beetje roomboter. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de overige roomboter en een klein scheutje melk toe om het smeug te maken. Voeg vervolgens de mosterd toe en breng op smaak met peper en zout.



### 5 IN DE OVEN

Verdeel het **gehaktmengsel** over de bodem van de ingevette ovenschaal. Bedek het **gehakt** met het **prei-spitskoolmengsel** en vervolgens met de **aardappelpuree**. Bestrooi met de geraspte **belegen kaas** en bak de gehaktschotel 5 – 10 minuten hoog in de oven, of tot de bovenkant goudbruin is.



### 6 SERVEREN

Verdeel de gehaktschotel over de borden.

### ★ TIP

Vanwege de lichtzoete smaak van het vegetarische gehakt is het belangrijk het gehakt goed op smaak te brengen. Deze keer hoeft je dus iets minder voorzichtig te zijn met het zout.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Prei (g)*	100	200	300	400	500	600
Vegetarisch gehakt (pakje 6)*	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gesneden spitskool (g) 23)*	150	300	450	600	750	900
Frieslander aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Geraspte belegen kaas (g) 7)*	40	75	100	125	150	175
Roomboter* (el)	2	4	6	8	10	12
Witte balsamicoazijn* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Melk*	een scheutje					
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3833 / 916	526 / 126
Vet totaal (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	27,1	3,7
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	15,6	2,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	2,4	0,3

### ALLERGENEN

6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

### ★ LUST IK WEL-TIP VAN CLAIRE

Claire van den Heuvel is expert op het gebied van kinderen & voeding en schreef samen met Vera van Haren de populaire Easy Peasy-boeken.

Meer over dit onderwerp lees je op [blog.HelloFresh.nl](http://blog.HelloFresh.nl)

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

[www.hellofresh.nl](http://www.hellofresh.nl)  
[www.hellofresh.be](http://www.hellofresh.be)

WEEK 38 | 2017

