

Zuid-Afrikaanse bobotie met gehakt

spitskool en appel

Bobotie is een gerecht uit de Zuid-Afrikaanse keuken met gehakt en een kerriesaus. Er zijn inmiddels vele varianten, maar de basis is altijd gehakt en kerriepoeder. Prep tip: je kunt dit gerecht heel goed een dag van tevoren maken!

30 min | 778 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels (kruimig)	g	250	500	750	1000
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Puntpaprika	g	125	250	400	500
Appel	st	0.5	1	1	2
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Gesneden spitskool	g	100	200	300	400
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
zelf toevoegen:					
Olie en boter	el	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Gemalen komijn	tl	0.5	1	1.5	2
Kaneelpoeder	tl	0.25	0.5	0.75	1
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in partjes of blokjes en kook 15 minuten op een middelhoog vuur. Giet daarna het water af.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd klein.
4. Verhit olie in een bakpan en fruit de knoflook en ui 1 minuut. Voeg het gehakt toe en bak enkele minuten op een hoog vuur. Bak de appel, spitskool en paprika enkele minuten met het gehakt mee. Breng goed op smaak met boter, kerriepoeder, komijnpoeder, kaneelpoeder, zout en peper.
5. Leg de aardappels in een ingevette ovenschaal. Roer de crème fraîche door het gehakt-groentemengsel en schep het mengsel op de aardappels. Bak nog circa 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Sommige kinderen vinden spitskool misschien lastig, maar door de appel en de kruiden wordt deze al veel toegankelijker van smaak. Je kunt ook een deel van de spitskool apart houden en los in een schaaltje serveren.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief