

Engelse cottage pie met linzen en bloemkoolpuree

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Cottage pie is een echt Engels comfort food gerecht. Het is een ovenschotel met gehakt en groentesaus, afgetopt met aardappelpuree. In dit recept we hebben de aardappel vervangen door bloemkool en het gehakt vervangen door linzen. Vega, lekker weinig koolhydraten, veeleiwitten en extra veel groenten. Win-win!

45 min | 612 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
Bloemkoolroosjes	g	200	400	600	800
Ui	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	50	100	150	200
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Linzen	g	150	300	390	600
Verse rozemarijn	st	0.25	0.5	1	1
Tomatenpuree in blik	g	35	70	100	140
Geraspte oude kaas	g	50	75	100	150
zelf toevoegen:					
Roomboter	el	0.5	1	1.5	2
Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	150	300	450	600

**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 200 °C en vet een ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Snijd de bloemkoolroosjes nog wat kleiner. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de bloemkoolroosjes in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af. Stamp de bloemkool tot een smeuïge puree met boter. Breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper.
3. Pel en snipper de ui. Was of schil de wortel en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Ris de rozemarijn van de takjes. Bereid de bouillon.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de ui 2 minuten. Voeg dan de tomatenpuree, wortel, prei, rozemarijn en de bouillon toe en laat 5 minuten pruttelen. Voeg aan het eind de linzen toe en verwarm mee. Breng op smaak met zout en peper.
5. Doe alles in de ovenschaal en schep een laag bloemkoolpuree erop. Strooi de geraspte kaas over de cottage pie en bak nog 10 minuten bovenin de oven tot de kaas bruin begint te kleuren. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: De groentesaus is erg lekker met een scheutje Worcestershire saus (of sojasaus).

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief