



350 gram
groenten per
portie *

Jachtschotel met rundergehakt, selderij en een smeui ge puree

Een jachtschotel is in veel gevallen een ovenschotel die bestaat uit een combinatie van vlees, aardappels en uien. Een jachtschotel hoeft dus niet speciaal wild te bevatten om deze naam te mogen dragen. De naam verwijst enkel naar de basis-ingrediënten. Je kunt dus verschillende variaties maken en met een verscheidenheid aan groenten en vlees.

40 min | 792 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zilte aardappelen	st	300	600	900	1200
Bleekselderij	st	0.25	0.5	1	1
Wortel	g	150	300	450	600
Ui	st	1	2	2	4
Tomaat	g	100	200	250	400
Verse tijm	st	0.25	0.5	1	1
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Gehaktkruiden	tl	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Melk	ml	50	100	150	200
Boter	g	10	20	30	40
Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	2

**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.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en kook in 20 minuten gaar.
3. Snijd intussen het bovenste loof van de bleekselderij, was of schil de wortel en pel de ui. Snijd alles klein, ook de tomaat en pluk de tijmblaadjes van de takjes. Verhit olie in een bakpan en bak de kleingesneden groenten met de tijm ongeveer 5 minuten.
4. Breng het gehakt op smaak met gehaktkruiden en bak 5 minuten met de groenten mee.
5. Giet het water van de aardappels af en stamp met een pureestamper kruimelig. Schenk de melk en boter erbij, roer tot een smeuijge puree en breng verder op smaak met nootmuskaat, peper en zout. Schep het groenten-gehakt mengsel in de ovenschaal en daar bovenop de aardappelpuree. Bak nog circa 15 minuten in de oven totdat de puree een bruin korstje begint te krijgen.

Tip: Heb je wat paneermeel in huis? Strooi een dun laagje bovenop de aardappelpuree en plaats vervolgens in de oven. Hierdoor krijgt de jachtschotel een krokant korstje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

