

Keto Engelse cottage pie met gehakt

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN 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 zodat deze maaltijd niet veel koolhydraten bevat. En zo krijg je lekker veel groenten binnen. Win-win! Let op dit is een ketogeen recept: hoog in vet en laag in koolhydraten.

45 min | 642 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
Bloemkool	st	0.5	1	1	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	100	200	300	400
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Nootmuskaat	tl	0.5	1	1.5	2
(Runder)bouillon	ml	150	300	450	600
Olie	el	1	2	3	4
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 200 °C en vet een ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Verwijder de bladeren van de bloemkool. Snijd de roosjes van de stronk en de stronk in kleine stukken. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de bloemkool in circa 15 minuten gaar. Giet daarna het water af. Stamp of mix de bloemkool met een klontje boter 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. Bereid de bouillon.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, wortel en het gehakt 2 minuten. Schenk de bouillon erbij en verwarm afgedekt 5 minuten mee. Maak op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de groenten en gehakt in de ovenschaal en schep een laag bloemkoolpuree erop. Strooi de geraspte kaas over de Cottage pie en bak nog 10 minuten in de oven tot de kaas bruin begint te kleuren. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

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