

Shepherd's pie

met heel veel groenten

Een Shepherd's pie, ook wel bekend als cottage pie, is een Britse ovenschotel. Dit gerecht wordt vaak in een pub geserveerd. Het wordt meestal gemaakt met gehakt maar vandaag maken we de pie zonder vlees en met lekker veel groenten. Onze biodynamische doperwten komen van eigen bodem. Ze worden geteeld nadat er wortels op het veld hebben gestaan. Het voedingsrijke loof van de wortels blijft achter op het land als extra groenbemesting voor de doperwten.

40 min | 591 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
Wortel	g	125	250	375	500
Prei	st	0.5	1	2	2
Rode ui	st	1	2	3	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Tomaat	st	1	2	3	4
Doperwten	g	200	350	550	700
Tomatenpuree	g	35	70	100	150
Verse tijm	st	0.5	0.5	1	1
Piri Piri kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Bouillon of water	ml	75	150	200	300
Paprikapoeder	tl	1	2	2	3
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. 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 klein en kook in 20 minuten gaar. Stamp de aardappels met een scheutje kookvocht tot een grove puree.
3. Was of schil intussen de wortel en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel grondig onder de kraan en snijd klein. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan. Bereid de bouillon.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de tomatenpuree 1 minuut. Bak de ui, prei, wortel en tomaat mee en blus af met de bouillon. Pers de knoflook erboven uit en laat afgedekt 10-15 minuten garen op een middelhoog vuur. Verwarm de doperwten de laatste 2 minuten mee. Proef en breng op smaak met de verse tijm, piri piri, paprikapoeder, zout en peper.
5. Schep de groente in een ovenschaal en verdeel de aardappelpuree erover. Druppel wat olie erover en plaats nog 10 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Maak de puree wat romiger met een scheutje (plantaardige) melk. Strooi nog wat paneermeel over de aardappelpuree voor een krokant laagje.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief