



# Hachis parmentier

met wintergroenten

Deze stevige ovenschotel met vlees en puree is een echte klassieker uit de Franse keuken. Het gerecht is vernoemd naar de 18e-eeuwse Antoine-Augustine Parmentier, die de aardappel bekend maakte in Frankrijk. Wij maken de puree met aardappel en pastinaak. Op deze manier krijg je lekker veel groenten binnen.

40 min | 859 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  | 200 | 400 | 600 | 800 |
| Pastinaak           | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Sjalot              | st | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Boerenkool          | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Prei                | st | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Rundergehakt        | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Gehaktkruiden       | tl | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Tomatenpuree        | g  | 35  | 70  | 100 | 140 |
| Verse peterselie    | st | 0.5 | 0.5 | 1   | 1   |
| Geraspte kaas       | g  | 25  | 50  | 75  | 100 |
| zelf toevoegen:     |    |     |     |     |     |
| 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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook.
2. Was of schil de aardappels en pastinaak, snijd in gelijke stukken en kook in 20 minuten gaar. Giet het water af en stamp met wat kookvocht (of melk) tot een gladde puree.
3. Pel de sjalot en snijd klein. Spoel de boerenkool onder de kraan, verwijder de harde nerven en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een ruime bakpan en bak sjalot, prei en boerenkool 3-4 minuten op een hoog vuur.
4. Bak het gehakt in een andere bakpan op een middelhoog vuur kort aan. Breng op smaak met de gehaktkruiden en schep de tomatenpuree en de helft van de (kleingesneden) peterselie erdoor. Bak nog even mee en kruid met peper en zout. Voeg eventueel een beetje water of kookvocht toe.
5. Vet een ovenschaal in en schep de helft van de puree in de schaal. Schep daarop eerst het vlees en vervolgens het groentemengsel. Verdeel de overgebleven puree erop en strooi de kaas erover. Bak nog 15 minuten in de hete oven en zet eventueel de ovengrillstand aan. Strooi vlak voor het serveren nog wat peterselie erover.

*Tip: Je kunt de puree heel luchtig maken met melk en een klontje boter.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

