



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 | 670 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	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Nootmuskaat	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
(Runder)bouillon	<i>ml</i>	150	300	450	600
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4

**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 15 minuten gaar. Giet daarna het water af. Stamp of mix de bloemkool tot een smeuijge 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. Bereid de bouillon.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met het gehakt 2 minuten. Voeg dan de wortel, prei en de bouillon toe en bak afgedekt 5 minuten mee. Maak op smaak met paprikapoeder.
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).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

