



250 gram
groenten per
portie *

Zuid-Afrikaanse bobotie met gehakt

spitskool en appel

Bobotie is een gerecht uit de Zuid-Afrikaanse keuken met gehakt en een kerriesaus. Er zijn inmiddels vele varianten, maar de basis is altijd gehakt en kerrievoeder. Prep tip: Je kunt dit gerecht heel goed een dag van tevoren maken!

30 min | 825 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 (vastkokend)	g	250	500	750	1000
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Spitskool	st	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	g	100	200	300	600
Appel	st	0.5	1	1	2
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Crème fraîche	ml	35	65	125	125

zelf toevoegen:

Bakolie en boter	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Kaneelpoeder	tl	0.25	0.5	0.75	1
Gemalen komijn	tl	0.5	1	1.5	2
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 180 °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 in partjes of blokjes en kook 15 minuten op een middelhoog vuur. Giet daarna het water af.
3. Pel en snipper intussen de knoflook. Snijd de spitskool en de paprika in reepjes. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd klein.
4. Verhit olie in een bakpan en fruit de knoflook 1 minuut. Voeg het gehakt toe en bak enkele minuten op een hoog vuur. Bak de appel, spitskool en paprika enkele minuten met het gehakt mee. Breng goed op smaak met boter, kerriepoeder, komijnpoeder, kaneelpoeder, zout en peper.
5. Leg de aardappels in een ingevette ovenschaal. Roer de crème fraîche door het gehakt-groentemengsel en schep het mengsel op de aardappels. Bak nog circa 10 minuten in de voorverwarde oven.

Tip: Het is ook erg lekker om wat oud brood te malen (of klein te snijden) en dit met de ingrediënten te husselen voordat het de oven in gaat. Sommige kinderen vinden spitskool misschien lastig, maar door de appel en de kruiden wordt deze al veel toegankelijker van smaak. Je kunt ook een deel van de spitskool apart houden en deze los in een schaalje serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

