



Groene kool-pastinaak gratin

met oude kaas en rundergehakt

Het is buiten koud en guur. Dan wil je dit eten! Een heerlijke gratin uit de oven met rundergehakt en oude kaas. Het duurt iets langer om dit gerecht op tafel te zetten, maar de oven doet het meeste werk.

40 min | 749 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
Groene kool	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	1	2	3	4
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Gehaktkruiden	tl	1	2	3	4
Geraspte oude kaas	g	50	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus (of tamari)	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 180 °C.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de aardappels en schil de pastinaak. Snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
3. Verwijder de bladeren van de groene kool en was onder de kraan. Laat goed uitlekken en snijd klein. Pel en snipper de ui.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met het gehakt en de gehaktkruiden rul. Doe de groene kool erbij en bak al omscheppend totdat de kool slinkt. Breng op smaak met sojasaus, zout en peper. Schep het geheel daarna in een ovenschaal.
5. Stamp de aardappels en pastinaak samen met wat kookvocht (of melk) tot een puree. Schep de puree op de groene kool en strooi de geraspte kaas erover. Plaats de schotel nog 10 minuten in de voorverwarmde oven zodat de kaas smelt. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan voor een knapperig korstje.

Tip: Hou je van pit? Voeg dan wat sambal toe aan de kool-gehaktmix.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

