



700 gram
groenten per
portie *

Shepherd's pie met zoete aardappelpuree

en heel, heel veel groenten

Een Shepherd's pie, ook wel bekend als cottage pie, is een Britse ovenschotel die vaak in een pub wordt geserveerd. Deze pie wordt meestal gemaakt met runder- of lamsgehakt, wortel, doperwten en afgedekt met een laag aardappelpuree. Vandaag maken we dit gerecht zonder vlees en met ontzettend veel groenten. Superlekker!

40 min | 619 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
Zoete aardappel	<i>g</i>	250	500	750	1000
Tomaat	<i>st</i>	2	3	4	5
Prei	<i>st</i>	1	2	3	4
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Doperwtten	<i>g</i>	175	350	525	700
Tomatenpuree	<i>g</i>	25	50	70	100

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Water (of bouillon)	<i>ml</i>	50	100	150	200
Paprikapoeder	<i>tl</i>	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. Schil de zoete aardappel, snijd klein en kook in 15 minuten gaar. Giet daarna het water af en pureer met een staafmixer of pureestamper tot een gladde puree. Breng op smaak met zout en peper.
3. Was de tomaat en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Spoel de doperwtten in een zeef onder de kraan.
4. Verwarm olie in een bakpan en fruit de ui met de tomatenpuree 2 minuten. Bak de prei en tomaat mee en blus af met het water (of bouillon). Pers de knoflook erboven uit en laat afgedekt 10 minuten garen. Verwarm de doperwtten 2 minuten mee en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Voeg eventueel wat extra water toe als de saus te droog wordt.
5. Schep de groentesaus in een ovenschaal en verdeel de zoete aardappelpuree erover. Druppel wat olie erover en plaats nog 5-10 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de zoete aardappelpuree en de groenten gewoon op je fornuis bereiden. Ook lekker met worcestersaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

