

OVENSCHOTEL MET GEHAKT EN SPITSKOOL



2 personen / 573 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 500 gram kruimige aardappel
- 1½ middelgrote ui
- 1 teen knoflook
- ½ eetlepel olijfolie
- ½ spitskool
- 150 gram rundergehakt
- ¾ eetlepel milde paprikapoeder
- ½ eetlepel komijnzaad
- 63 gram crème fraîche
- peper en zout

Bereiding:

Kook de aardappelen in 20 minuten gaar. Giet af en bewaar een kopje kookvocht. Laat de aardappelen zonder deksel iets afkoelen. Snipper ondertussen de uien en snijd de knoflook fijn. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Verwijder ondertussen de stronk van de spitskool en snijd de kool fijn. Voeg het gehakt met de paprikapoeder en het komijnzaad toe en bak in 3 minuten rul. Voeg de spitskool in delen toe en roerbak 3-4 minuten tot de kool geslonken is. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Stamp de aardappelen met de pureestamper en meng er de

OVENSCHOTEL MET GEHAKT EN SPITSKOOL

crème fraîche en eventueel wat van het kookvocht door. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel het kool-gehaktmengsel over de ovenschaal. Schep de aardappelpuree erover en strijk glad. Bak ca. 25 min. in de oven tot er een knapperig randje op de puree ontstaat.

Heb je nog wat peterselie snijdt dit dan fijn en strooi over de ovenschotel.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	573 kcal
Eiwit:	27,1 gram
Koolhydraten:	57,9 gram
- waarvan suikers:	12,8 gram
Vet:	24,2 gram
Vezels:	9,7 gram
Zout:	1,2 gram