

SPERZIEBONEN-GEHAKTSCHOTEL MET ROOMKAASPUREE

4 personen / 543 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 2 uien
- 1¼ eetlepel olijfolie
- 300 gram mager rundergehakt
- 450 gram sperziebonen
- 90 gram rode pesto
- 800 gram kruimige aardappelen
- 125 gram verse roomkaas light met kruiden
- zout



Bereiding:

Kook de aardappelen in kokend water met zout in 16 minuten gaar en giet af, bewaar wat kookvocht. Stamp de aardappelen tot een mooie puree, gebruik indien nodig wat kookvocht. Meng de aardappelpuree met de roomkaas. Kook ondertussen de sperziebonen in 8 minuten beetgaar. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de uien in halve ringen. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de ui 3 minuten op hoog vuur. Voeg het gehakt toe en bak in 5 minuten rul. Meng de sperziebonen en pesto door het gehakt. Schep het mengsel in een ingevette ovenschaal. Verdeel over het sperziebonen-gehaktmengsel. Zet de ovenschotel ca. 20 minuten in het midden van de oven. Gebruik de grill om een mooiere kleur te krijgen, houdt wel de oven in de gaten.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	543 kcal
Eiwit:	25,9 gram
Koolhydraten:	50,0 gram
- waarvan suikers:	5,7 gram
Vet:	26,0 gram
Vezels:	10,5 gram
Zout:	1,2 gram