

OVENSCHOTEL MET VEGA-GEHAKT EN SPERZIEBONEN

2 personen / 467 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 500 gram kruimige aardappel
- 200 gram koelverse gebroken sperziebonen
- 3 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram rulstukjes (AH) of vega fijngehakt
- 1 eetlepel Zaanse mosterd
- 10 gram amandelschaafsel
- ½ theelepel paprikapoeder
- peper en zout
- beetje boter voor insmeren ovenschaal

Bereiding:

Kook de aardappelen in water met zout in 14-16 minuten gaar. Giet af, maar vang wat van het kookvocht op. Stamp de aardappelen fijn met de pureestamper. Voeg eventueel wat kookvocht toe om het smeùiger te maken. Breng op smaak met peper. Kook ondertussen de sperziebonen in een pan water in 6 minuten beetgaar. Giet af. Snijd ondertussen de tomaten in blokjes. Snijd de knoflook fijn. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de tomaat, knoflook en het gehakt 5 min. Voeg de sperziebonen en mosterd toe en bak 3 min. mee. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verwarm ondertussen de oven voor op 180 °C. Vet de ovenschaal in. Verdeel het gehaktmengsel over de ovenschaal en verdeel de puree erover. Strijk de aardappelpuree glad met de achterkant van een lepel. Besprenkel met de rest van de olie en verdeel het amandelschaafsel en de paprikapoeder erover. Bak in het midden van de oven in ca. 20 minuten goudbruin en gaar.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	467 kcal
Eiwit:	29,2 gram
Koolhydraten:	55,5 gram
- waarvan suikers:	7,2 gram
Vet:	12,6 gram
Vezels:	14,0 gram
Zout:	2,1 gram

