

KNOLSELDERIJ-SPITSKOOLSCHOTEL MET PITTIG GEHAKT

4 personen / 559 kcal per persoon

Ingrediënten

- 1 knolselderij
- 250 gram kruimige aardappels
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui
- 500 gram mager gehakt
- 1 rode peper
- 4 eetlepels tomatensaus
- 1 spitskool
- 80 gram Parrano snippers / rasp
- peper en zout

Bereiden

Schil de knolselderij en snijd deze in blokjes. Pel de knoflook. Kook de knolselderij, aardappel en knoflook 15 minuten in water met zout.

Verwarm de oven voor op 200°C. Snipper de ui. En hak de rode peper fijn. Verhit de olie en fruit hierin de ui circa 5 minuten. Voeg het gehakt toe en bak op een hoge stand in een paar minuten rul. Voeg de rode peper en tomatensaus toe en laat het gehakt afgedekt nog 5 minuten sudderen. Giet de aardappel en selderij af en stamp fijn.

Breng deze puree flink op smaak met zout en peper. Snijd de spitskool in reepjes. Verdeel de helft van de gehaktsaus over de ovenschaal en dek af met de helft van de spitskool. Druk de kool goed aan en verdeel hier de helft van de knolselderijpuree over. Bestrooi met de helft van de kaas. Vervolg met een tweede laag gehakt, kool en puree en bestrooi met de rest van de kaas. Gratineer de schotel in circa 15 minuten hoog in de oven.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	559 kcal
Eiwit:	40,3 gram
Koolhydraten:	38,6 gram
- waarvan suikers:	12,3 gram
Vet:	26,5 gram
Vezels:	8,9 gram
Zout:	1,9 gram

