

Een ovenschotel met zuurkool en gehakt

Week 4

Menugang: Hoofdgerecht
Benodigde tijd: 10 minuten bereiden en 25 minuten oventijd
Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten (4 personen)

- 500 gram rundergehakt
- 500 gram zuurkool
- 150 gram appelmoes 0%
- 450 g verse aardappelpuree
- 50 g geraspte Goudse oude kaas 48+
- Peper en zout



Benodigdheden:

- Koekenpan
- Ovenschaal, ingevet

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200° C.
2. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak het gehakt op laag vuur in 5 minuten rul.
3. Breng het gehakt op smaak met peper en zout.
4. Meng de zuurkool met de appelmoes. (zuurkool vooraf spoelen met water en uitlekken maakt de zuurkool iets minder zuur).
5. Verdeel de helft van de aardappelpuree over de ovenschaal.
6. Verdeel het gehakt over de puree.
7. Verdeel de zuurkool over het gehakt
8. Bedek het geheel met de rest van de puree.
9. Bestrooi dit alles met de kaas.
10. Zet de schaal 25 minuten in het midden van de oven.



Serveertip:

Verdeel in 4 porties en serveer warm.

Variatie-tips:

- Minder vet: Kies voor de 48+ kaas in minder vetrijk alternatief (30+, 20+)
- Koolhydraatbeperkt wordt het gerecht door:
 - 450 gram aardappelen te vervangen door 450 gram knolselderij
 - Ook kan de appelmoes 0% vervangen worden door geraspte of fijngesneden appel. 1 grote appel is dan voldoende.
- Meer pit: roer voor een pittige versie wat sambal door het gehakt.