




Engelse gehaktschotel

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 20 min.
-  Bereiding: 50 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gram rundergehakt
- 1 grote ui
- 1 grote wortel
- 1 el zonnebloemolie
- 300 ml. runderbouillon
- 1 el worcestersaus
- 1 el tomatenpuree
- 1 kg. gare, bloemige aardappelen
- 25 gram boter
- 3 el melk
- 1 el bouillonpoeder

Voedingswaarde

- 570 kcal, 2395 kJ
- 31 g vet
- 30 g eiwit
- 43 g koolhydraten
- 4 g vezels

Wist u dit

Bloemig kokende aardappelen hebben een hoog zetmeelgehalte en vallen tijdens het koken uit elkaar. Ze worden daardoor droog, grofkorrelig en bloemig.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koekopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Engelse gehaktschotel

Bereiding

- 1 Pel en snipper de ui. Schrap de wortel en snijd in blokjes. Verhit de olie in een pan en fruit daarin ca. 5 min. de uiensnippers. Voeg het rundergehakt toe en braad het in 8-10 min. mooi bruin en rul.
- 2 Giet overtollig vet af. Roer de wortel, bouillon, worcestersaus en de tomatenpuree door het gehakt, doe de deksel op de pan en laat het geheel 30 min. pruttelen. Stamp intussen de aardappelen met de boter en de melk tot een luchtige puree.
- 3 Strooi het bouillonpoeder over het gehakt en verwarm het geheel tot het begint in te binden. Roer daarbij goed door. Verdeel de aardappelpuree over het mengsel en maak er met een vork een patroon op. Zet de pan onder een voorverwarmde grill en gratineer het gerecht 2-3 min. tot de punten van de aardappelpuree mooi goudbruin van kleur zijn.

Kooktips

Voeg aan het gehakt in stap 3 nog extra 1 tl gedroogde kruiden toe zoals tijm, oregano of rozemarijn.

Serveren

Serveer bij de gehaktschotel gestoomde broccoli en geef vruchtencompote met slagroom toe. Een glas rode wijn smaakt er prima bij.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten