



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 38
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gehakt-preischotel uit de oven met aardappelen en belegen kaas

Op smaak gemaakt met tomatenpuree en currykruiden

Je gebruikt rundergehakt van het Maas-Rijn-IJssel (MRIJ) ras. Dit ras loopt in het voorjaar en in de zomer buiten in verschillende gebieden in Overijssel, Gelderland en Noord-Brabant. Het is een dubbeldoelras, waarbij zowel de melk als het vlees van de koe gebruikt wordt.



35-40 min



gemakkelijk



glutenvrij



kindvriendelijk



Anabelle aardappelen



Ui



Knoflookteen



Winterpeen



Prei



Rundergehakt



Tomatenpuree



Currykruiden



Belegen kaas

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Annabelle aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Winterpeen	¼	½	¾	1	1½	2
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt (g)	110	220	330	440	550	660
Tomatenpuree (blik)	¼	½	¾	1	1½	2
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Belegen kaas (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Roomboter (el)*	½	1	1	2	2	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, ovenschaal

Voedingswaarden 793 kcal | 36 g eiwit | 71 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 19 g verzadigd | 12 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden.



2 Schil de aardappelen (annabelle) en snijd in plakken van ½ cm dik. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de aardappelen 10 minuten voor. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

3 Snipper ondertussen de ui. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de peen in blokjes van ½ cm. Snijd de prei in dunne ringen.

4 Verhit een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en rul het gehakt 3 minuten. Voeg de ui, knoflook, peen, prei, tomatenpuree en currykruiden toe en bak 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5 Vet een ovenschaal in met roomboter. Verdeel de groenten over de ovenschaal. Verdeel hierover de aardappelschijfjes. Bestrooi met de belegen kaas en bak de ovenschotel 15 minuten in de oven.

6 Verdeel de ovenschotel over de borden.



Tip! Heb je nog bloemkool over van de gele curry? Voeg deze seizoensgroente dan toe tegelijk met de peen en de prei.