



Gehaktschotel met aardappelpuree (en kool!)



Het recept is afkomstig uit het boek 25 dingen die kinderen niet lusten...

Uitgeverij: Kosmos

ISBN: 9789021550374

GEHAKTSCHOTEL MET AARDAPPELPUREE (EN KOOL!)

Ik had bijna nog iets spannends (mungboontjes?) aan dit recept van Finn toegevoegd, maar dat is nergens voor nodig; witte bonen werken net zo goed. Bovendien is de zoete chilisaus al een ongebruikelijk ingrediënt. Vind je die chilisaus nog een beetje te veel gevraagd van je kinderen, laat hem dan gewoon weg. Ook de koolreepjes kun je weglaten als je denkt dat die op onoverkomelijke bezwaren zullen stuiten.

KOOKTECHNIEKEN: IK OEFEN SCHILLEN EN PRAKKEN



BOODSCHAPPEN

- 500 g lamsgehakt
- 1 kleine ui, in kleine blokjes
- 1 wortel, geschrapt, in kleine blokjes
- 400 g witte bonen in tomatensaus uit blik
- 250 g warme bouillon naar keuze
- 1-2 eetlepels zoete chilisaus (of naar smaak)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 eetlepel worcestersaus (of naar smaak)
- 1 eetlepel bloem
- 50 g geraspte kaas
- Voor de aardappelpuree:**
- 650 g aardappels, geschild, in stukken
- 200 g wortelgroenten (bijvoorbeeld pastinaak), geschild, in stukken
- 200 g savooiekool, in dunne reepjes
- 25 g boter
- 50 ml volle melk
- 2 eetlepels ricotta zout en peper

VOOR 6 PERSONEN

SCHORTEN VOOR EN AAN DE SLAG!

1 Ik begin altijd met de puree. Doe de aardappels in een grote pan, overgiet ze ruim met kokendheet water (meer dan je voor de aardappels nodig hebt) en kook ze 10 minuten op matig tot laag vuur. Voeg de pastinaken toe en kook ze 10 minuten mee. Voeg de koolreepjes toe en kook alles nog 5 minuten. Giet de groenten af en doe ze terug in de pan. Voeg de boter, melk en ricotta toe. Stamp alles tot een zachte, romige puree – een prima werkje voor je kinderen. Voeg wat zout en peper toe.

2 Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bak het gehakt samen met de ui 3 minuten in een koekenpan met antiaanbaklaag (vet toevoegen is niet nodig, het gehakt is al vet genoeg). Roer het gehakt met een vork tot het rul is.

3 Schep het gehakt met een schuimspaan in een andere pan. Giet het teveel aan gesmolten vet uit de pan op een schoteltje,

laat het stollen en gooi het weg (spoel het dus niet door de gootsteen).

4 Voeg de wortels, bonen met tomatensaus, bouillon, chilisaus, worcestersaus en tomatenpuree toe aan het gehakt. Schep alles goed om, strooi de bloem erover en roer opnieuw. Bind de gehaktsaus 1-2 minuten onder voortdurend roeren op laag vuur. Oudere kinderen kunnen misschien ook even roeren onder toezicht.

5 Proef de gehaktsaus. Lekker? Ook volgens de kinderen? Breng hem anders naar wens nog wat op smaak.

6 Schep de gehaktsaus in een ovenschaal, schep de aardappelpuree erop en vraag een kind de geraspte kaas erover te strooien. Laat de gehaktschotel in circa 15 minuten goed doorwarmen en goudbruin kleuren.