

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,- p.p.
door studenten Facilitair Leidinggevend en Manager Ondernemer Horeca Alfa-college

Ovenschotel met Zuurkool

Ingrediënten (4 personen):

- 2 tomaten
- 200 gram rundergehakt
- 1 zakje geraspte kaas
- peper en zout
- paneermeel
- 250 g zuurkool
- 2 uien
- 3 aardappels



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schil de aardappels en snijd deze in grove blokjes. Kook ze in wat water in 10-15 minuten gaar. Giet de aardappels af, maar bewaar het kookvocht.

Stamp de aardappels met een stamper en voeg wat van het kookvocht toe om de puree wat smeug te maken. Snipper de ui en fruit deze in wat boter of olie.

Voeg het gehakt toe en bak het rul. Snijd daarna de tomaten in blokjes en voeg ze toe aan het mengsel. Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

Bouw nu de ovenschotel op:

Begin met het gehaktmengsel. Verdeel hierover de aardappelpuree en daaroverheen weer de zuurkool. Bestrooi met wat geraspte kaas en eventueel wat paneermeel.

Zet de ovenschotel een half uur in de oven.

Eet Smakelijk!