

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
500 gr Chinese kool
125 gr champignons
400 gr kruimige aardappels
1 ui
150 gr rundergehakt
60 ml melk
10 gr roomboter
20 gr geraspte kaas
10 gr paneermeel
kerriepoeder

CHINESE KOOLSCHOTEL

Bevat per portie: Kcal: 541 | Eiwit: 29,5 gr | Koolhydraten: 58 gr | Vet: 21,4 gr | Vezels: 7,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Haal de buitenste bladeren van de Chinese kool. Snij de kool in de lengte doormidden. Neem één helft van de kool en snij deze nog een keer in de lengte doormidden. Snij deze twee kwarten vervolgens in dunne repen van 0,5 tot 1 centimeter dikte. In totaal heb je 500 gr Chinese kool nodig.
• Snipper de ui en snij de champignons in plakjes of blokjes.
• Schil de aardappels, snij ze in stukken en kook ze gaar. Giet ze af, voeg één theelepel kerriepoeder, de melk en de boter toe en stamp er een gladde puree van. Maak de puree op smaak met peper en zout.
• Fruit de ui samen met een theelepel kerriepoeder aan in een grote wokpan. Voeg vervolgens het gehakt en de champignons toe. Als het gehakt bijna gaar is voeg je de Chinese kool toe zodat deze kan slinken en alvast (deels) gaar kan worden. Voeg ook nog wat peper en zout toe.
• Neem een ovenschaal en verdeel de helft van de aardappelpuree over de bodem.
• Leg daar bovenop het mengsel van Chinese kool en gehakt en sluit af met de rest van de aardappelpuree.
• Bestrooi de schotel nu met het paneermeel en de geraspte kaas.
• Zet de schotel ongeveer 15 minuten in de oven.

DE 'LAGE' VARIANT VAN DIT RECEPT

Gebruik de volgende hoeveelheden voor twee personen om uit te komen op 406 Kcal per persoon:
• 400 gr Chinese kool
• 80 gr champignons
• 300 gr kruimige aardappels
• 1 ui
• 100 gr rundergehakt
• 50 ml melk
• 10 gr roomboter
• 20 gr geraspte kaas
• 10 gr paneermeel
• kerriepoeder

De voedingswaarden per persoon zijn dan als volgt:
• Kcal: 406
• Eiwit: 22,0 gram
• Koolhydraten: 46,0 gram
• Vet: 15,1 gram
• Vezels: 6,2 gram