

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
400 gr prei
400 gr aardappels
60 ml melk
10 gr boter
150 gr mager rundergehakt
1 ui
1 teentje knoflook
10 gr paneermeel
40 gr kaas
kerriepoeder
chilipoeder (optioneel)

PREISCHOTEL MET GEHAKT EN KAAS

Bevat per portie: Kcal: 545 | Eiwit: 29,4 gr | Koolhydraten: 55,7 gr | Vet: 21,9 gr | Vezels: 10,8 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Kook de aardappels gaar in een laagje water met zout. Giet ze af, voeg de melk en boter toe en stamp er een gladde puree van. Maak de puree op smaak met peper, zout en bijvoorbeeld wat kerriepoeder en/of nootmuskaat.
• Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Halveer de prei in de lengte en snij hem in stukken van ongeveer een centimeter. Spoel de prei schoon en laat hem goed uitlekken.
• Neem een grote (wok)pan en bak het gehakt op hoog vuur rul. Maak het op smaak met peper, zout en bijvoorbeeld wat chili- of cayennepoeder. Schep het uit de pan en doe het in de ovenschaal. Probeer ervoor dat zorgen dat het vet/braadvocht in de pan blijft zitten.
• Bak nu in dezelfde pan de ui, knoflook en prei een minuut of 5 aan. Maak ook dit op smaak met kruiden naar keuze. Zelf heb ik voor een combinatie van kerrie- en chilipoeder gekozen.
• Doe het preimengsel bovenop het gehakt in de ovenschaal en dek dit vervolgens af met de aardappelpuree.
• Schep de paneermeel op de ovenschotel en verdeel het. Dit gaat het makkelijkst als je de schotel even oppakt en voorzichtig alle richtingen op kantelt.
• Verdeel de kaas over de schotel en zet hem een minuut of 10 in de oven op 180 graden.

TIPS EN TRICKS

• Je kunt de schotel ook al een dag van tevoren voorbereiden en klaarzetten in de koelkast. In dat geval zet je hem zo'n 20 minuten in de oven op 180 graden.
• Zowel voor de aardappelpuree als voor de prei kun je kruiden gebruiken die je zelf lekker vindt. Wij vonden de combinatie van kerrie- en chilipoeder erg lekker. Prei en kerrie gaan sowieso goed samen, maar het pittige van de chili maakt het net wat 'spannender'.
• Heb je wat minder tijd dan kun je van dit gerecht ook een soort stamppot maken. In plaats van het vullen van een ovenschaal stamp (of roer) je de aardappelpuree, het gehakt en de prei door elkaar. De kaas kun je er ook door doen of op tafel zetten om over je gerecht heen te strooien. Het paneermeel laat je achterwege.

DE 'LAGE' VARIANT VAN DIT RECEPT

Gebruik de volgende hoeveelheden om uit te komen op 432 Kcal per persoon:
• 300 gr prei
• 300 gr aardappels
• 50 ml melk
• 8 gr boter
• 120 gr mager rundergehakt
• 1 ui
• 1 teentje knoflook
• 10 gr paneermeel
• 30 gr kaas

De voedingswaarden per persoon zijn dan als volgt:
• Kcal: 432
• Eiwit: 23,1 gram
• Koolhydraten: 43,4 gram
• Vet: 17,8 gram
•Vezels: 8,3 gram