

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
300 gr zuurkool
400 gr kruimige aardappelen
75 gr achterham (in blokjes of reepjes)
80 gr katenspek (in plakken)
60 ml melk
10 gr roomboter
een halve rode ui
1 teentje knoflook
1 groentebouillonblokje
1 tl karwijzaad

ZUURKOOLSCHOTEL MET HAM EN KATENSPEK

Bevat per portie: Kcal: 448 | Eiwit: 20,8 gr | Koolhydraten: 59 gr | Vet: 6,8 gr | Vezels: 10,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken en kook ze in een klein laagje water met het bouillonblokje. Als de aardappelen gaar zijn giet je ze af, voeg je de melk en boter toe en stamp je er een puree van. Maak de puree op smaak met peper, zout en eventueel een klein beetje nootmuskaat.
• Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en fruit de ui, knoflook en het karwijzaad even aan. Voeg vervolgens de hamblokjes en de zuurkool toe en bak dit een aantal minuten mee.
• Neem een ovenschaal en verdeel de aardappelpuree over de bodem. Verdeel de zuurkool over de puree en leg de plakken katenspek er bovenop.
• Zet de ovenschotel ongeveer 15 minuten in de oven.

TIPS EN TRICKS

• Als je de zuurkool te zuur vindt kun je 'm even kort afspoelen in een zeef. Proef de zuurkool dus even voordat je deze in de pan doet.
• Als je gaan karwijzaad in huis hebt en het niet wilt kopen kun je ook komijnzaad of komijnpoeder gebruiken.