

Ovenschotel met zoete aardappel en wortel



Ingrediënten voor 2 personen:

- 300 g wortel, in stukjes
- 300 g zoete aardappel, in stukjes
- scheutje magere melk
- kerriepoeder
- kurkuma
- peper & zout
- 1 rode ui, fijngesneden
- 1 gele paprika, in stukjes
- 250 g kalfsgehakt
- 1 prei, in halve ringen
- 2 el olijfolie

Optioneel:

- 60 g gemalen kaas (light)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 °C met de grillstand aan.
- Stoom de wortelen en zoete aardappelen gaar.
- Prak met een scheutje olijfolie tot puree en voeg de magere melk toe. Kruid met het kerriepoeder, de kurkuma, peper en een snufje zout.
- Stoof de ui, knoflook en paprika aan in olijfolie.
- Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg vervolgens de prei toe.
- Doe alles samen in een ovenschaal, bestrooi (eventueel) met de gemalen kaas en zet 15 minuten onder de voorverwarmde grill.

Tips

- Liever een vegetarisch gerechtje? Vervang het gehakt door een vegetarische variant zoals het vegetarisch gehakt van Garden Gourmet of Quorn. Voeg de vegetarische variant toe aan de pan en bak zo'n 5 à 10 minuten mee.
- Verdraag je knoflook niet goed? Dan kan je de knoflook vervangen door lookpoeder. Je kan een teentje look ook in zijn geheel meebakken in de olie en nadien verwijderen.
- Dit recept is ook ideaal om restjes van groenten te verwerken. Vervang bijvoorbeeld de prei door broccoli, courgette,... Variëren is de boodschap.

Bron

- Gebaseerd op een recept van Sandra Bekkari via <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/82015/gegratineerde-ovenschotel-met-zoete-aardappel-en-wortel-1>