



Gewichtsconsulente
Henriëtte Kwant

Ovenschotel met rode kool en gehakt

Informatie

4 personen
15 minuten + 30 minuten oven
Hoofdgerecht

Ingrediënten

15 gram vloeibare boter
300 gram magere rundergehakt
1 ui gesnipperd
1 prei in ringen
1 teen knoflook fijngehakt
1 tl gedroogde tijm
±700 gram of meer rode kool met appel, bereid (vers, pot of diepvries)
500 gram aardappelpuree
4 el (kruiden)paneermeel
75 gram geraspte jonge kaas30+



Bereiding

1. Verwarm de oven voor tot 200°C
2. Smelt in een koekenpan de boter en bak het gehakt in 3 minuten rul.
3. Voeg de ui, de knoflook en de prei toe en bak 3 minuten tot de prei knapperig gaar is.
4. Breng op smaak met tijm en zout en peper.
5. Schep het gehaktmengsel in de ovenschaal
6. Verdeel er de rode kool oven en dek af met de aardappelpuree.
7. Meng het paneermeel met de kaas en strooi over de puree.
8. Bak de ovenschotel in de voorverwarmde oven in 20 - 30 minuten gaar.

Voedingswaarde per persoon

Energie: 503 kcal
Eiwit: 33 gram
Koolhydraten: 37 gram
Vet: 24,7 gram
Verzadigd vet: 9 gram (gehakt en kaas)

Guten Appetit