



# SHEPHERD'S PIE

## INGREDIËNTEN:

### GEHAKTSAUS:

- ✓ Olijfolie, 2 eetl
- ✓ Ui, 1, gesnipperd
- ✓ Gehakt, 500 g
- ✓ Oregano, 2 theel, gedroogd
- ✓ Zout en peper
- ✓ Knoflook, 2 teentjes, gehakt
- ✓ Worcestershiresaus, 2 eetl
- ✓ Bloem, 2 eetl
- ✓ Tomatenpuree, 2 eetl
- ✓ Bouillon, 100 ml
- ✓ Erwtjes en worteltjes, 250 g, diepvries
- ✓ Maïskorrels, 100 g, diepvries of blik

### TOPPING:

- ✓ Aardappels, 500 g, geschild, in kleine blokjes
- ✓ Olijfolie of boter, 2 el of 25 g
- ✓ Scheut (plantaardige) melk
- ✓ Knoflookpoeder, 1 theel
- ✓ Zout en peper
- ✓ Kaas, 50 g, geraspt

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Bak de uien 2 minuten in 2 eetlepels olijfolie. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Voeg zout, peper en oregano toe en bak tot het gaar is (6 tot 8 minuten).
3. Kook ondertussen de aardappels gaar in 10-15 minuten. Voeg knoflook en Worcestershiresaus toe en roer goed.
4. Voeg de bloem en tomatenpuree toe en roer tot alle tomatenpuree is opgelost.
5. Voeg de bouillon en de groenten toe en laat even sudderen.
6. Maak een mooie aardappelpuree met olijfolie of boter, een scheut melk, knoflookpoeder, zout en peper. Voeg op het laatst de helft van de geraspte kaas toe.
7. Doe het vleesmengsel in een ovenschaal en bedek het met de aardappelpuree. Strooi de rest van de kaas eroverheen en bak het circa 20 minuten, tot er een mooi korstje op zit.

Voedingswaarden per persoon: Kcal 635 - Vet 35,5 g - Verzadigd vet 13 g - Koolhydraten 42 g - Eiwitten 34 g - Vezels 7 g - Zout 1,1 g

**Eet er nog een frisse salade bij gemaakt van 1 komkommer, 5 radijsjes en 5 cherrytomaatjes afgemaakt met wat balsamicoazijn en je krijgt wat extra groenten binnen.**

**TIP:**  
Liever vegan?  
Vervang het gehakt dan  
door zwarte bonen!

