

Zuurkoolschotel met ananas

Ingrediënten voor 4 personen:

- > 1kg kruimige aardappelen
- > 100g melk
- > 20g roomboter
- > peper en zout
- > 500g zuurkool
- > 400g verse ananas of 400g ananas op sap
- > 500g rundergehakt
- > 1 ui
- > 1 klein blikje geconcentreerde tomatenpuree
- > evt. likje sambal
- > 20g paneermeel
- > 20g roomboter

Bereiding:

- > Verwarm de oven voor op 200°C
- > Laat de zuurkool uitlekken
- > Schil en snijd de ananas in blokjes en laat uitlekken
- > Schil en kook de aardappelen en stamp deze met de melk en 20g roomboter, breng op smaak met peper en zout
- > Bak het gehakt en de ui en voeg dan de tomatenpuree toe
- > Vet een ovenschaal in en maak lagen van aardappelpuree, gehaktmengsel, zuurkool en ananas en eindig met aardappelpuree
- > Bestrooi met de paneermeel en klontjes boter en zet +/- 30 min. in de oven
- > 500g is 490kcal

Eet smakelijk!

