

Shepherd's pie



Lekker Engels

Ingrediënten voor 4 porties

- 1 kilo aardappels
- 500 gram winterwortels
- 250 gram champignons in vieren gesneden
- 2 gesnipperde uien
- 150 gram grof gehakte pinda's
- 3 eetlepels gehakte peterselie
- 3 eetlepels tomatenketchup
- 1-2 theelepels Marmite naar smaak
- 25 gram roomboter
- 2 dl. melk
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel zout
- snufje peper
- snufje nootmuskaat

Bereiding:

1. Kook de aardappels gaar in gezouten water en pureer ze met de boter en melk, maak op smaak af met peper en nootmuskaat.
2. Schil de wortels en hak ze in stukjes, kook ze in een bodempje water beetgaar, afgieten.
3. Verwarm de oven voor op 200 °C.
4. Verwarm een pan met een dikke bodem.
5. Voeg de olijfolie en de ui toe en bak ze al roerend tot ze glazig zien, niet bruin, dat maakt de smaak bitter.
6. Voeg dan de champignons toe en bak ze even mee.

7. Voeg vervolgens de wortelen, Marmite, tomatenketchup, tijm en pinda's toe en roer dit tot een smeug geheel.
8. Doe dit in een ingevette ovenschaal en dek het af met de aardappelpuree.
9. Bak dit gerecht nog circa 20-30 minuten in de oven.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	560
Vet (g)	28
Eiwit (g)	20
Koolhydraat (g)	57
Natrium (mg)	650
Kalium (mg)	2100
Calcium (mg)	150
Magnesium (mg)	150
IJzer (mg)	2,7
Selenium (µg)	5
Zink (mg)	2,5
Foliumzuur (mg)	90
Nicotinezuur (mg)	11
Vitamine A (µg)	1075
Vitamine B1 (mg)	0,43
Vitamine B2 (mg)	0,54
Vitamine B6 (mg)	1,07
Vitamine B12 (mg)	0,2
Vitamine C (mg)	30
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	2,1
Voedingsvezels (g)	16

Peterselie

De bladeren, wortels en zaden van peterselie worden in de keuken gebruikt. Maar het bekendst is peterselie om zijn blad.

Peterselie is rijk aan ijzer, caroteen (dat door het lichaam wordt omgezet in vitamine A), vitamine C en mineralen. Het kruid bevordert de spijsvertering en ondersteunt de werking van lever en nieren. Kortom dit kruid is meer dan alleen garnering.

In de moestuin is peterselie een oefening in geduld. Het kan wel 4 weken duren voordat het zaad opkomt.

De plant staat graag op een plek met halfschaduw, niet in de volle zon. Ook verdraagt de plant geen verse mest.