



Gewichtsconsulente Sonja Bakker

1. Gegratineerde jachtschotel met rode kool

Aantal personen: 4

- . 350 gram mager rundvlees
- . 2 uien
- . 2 scheplepels olijfolie
- . 2 dl bouillon
- . tijm, laurier
- . kruidnagels
- . 0,5 rode kool
- . aardappelmeel
- . 2 grote goudrenetten
- . aardappelpuree gemaakt van 1 kilo aardappelen*
- . 50 gram geraspte kaas 30+
- . 3 el paneermeel

Snijd het vlees in grove stukken en snipper de uien.

Fruit de ui in de hete olie glazig en voeg het vlees toe. Braad dit rondom bruin en giet de (voorverwarmde) bouillon erbij. Voeg ook al de kruiden toe en laat het vlees op laag vuur in ca. 2 uur gaan worden.

Bereid ondertussen de aardappelpuree. Snipper de rode kool en kook deze in 20 minuten gaar. Verwarm de oven voor op de hoogste stand.

strooi peper en zout over het vlees en bind het stoofvocht met aardappelmeel.

Snijd de appel in dunne partjes. Leg de gekookte rode kool en de appel op het vlees en dek het geheel af met aardappelpuree. Vermeng het paneermeel met de kaas en strooi dit over het gerecht. Laat er in een het oven een knapperig korstje op komen.

- Dat kan natuurlijk ook met kant-en-klare aardappelpuree.

Bevat per portie: 380 kcal per 225 gram.