



Fit for Life



by Coloplast



Vega Zuurkool met Gehakt

Ingrediënten (2 personen):

- 250 g zuurkool naturel
- 50 ml kraanwater
- 1 tl vadouvan
- koolzaadolie
- ½ kg zoete aardappelen
- 300 g vegetarisch gehakt
- 12½ g bieslook
- 135 ml kokosmelk of haverroom



Bereiding:

- Spoel de zuurkool in een vergiet af. Stoof 15 minuten de zuurkool samen met het water, de vadouvan, 1 el koolzaadolie, peper en wat zout in een pan.
- Schil ondertussen de zoete aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in water met wat zout in 12 minuten gaar.
- Verhit 1 el koolzaadolie in een koeken- of hapjespan en bak het vega gehakt, peper en eventueel zout 5 minuten
- Bieslook fijn snijden.
- Zoete aardappelen afgieten en goed laten uitlekken. Doe terug in de pan en stamp met de kokosmelk of haverroom tot puree. Meng $\frac{2}{3}$ van de bieslook erdoor. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Doe het bereide gehakt in een ovenschaal en bedek de bodem. Vervolgens de gestoofde zuurkool verdelen en hierover de puree. 10 minuten in de oven bij 200 °C.
- Serveer en garneer met bieslook.

The Sitting Chef – 2017©

Coloplast en u. **Sterker samen.**



Coloplast BV, Postbus 1111, 3800 BC Amersfoort. www.coloplast.nl
Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2016-12. All rights reserved Coloplast A/S

 **Coloplast**