Spitskool met gehakt

Spitskool met gehakt, een 100% koolhydraatarme ovenschotel. De wintermaanden zijn bij uitstek de maanden van de kool. Gezonde groenten met veel vitamines. En veel groenten, want de aardappels heb ik vervangen door schijfjes knolselderij. Ook dit gerecht is weer heel eenvoudig vooraf klaar te maken zodat je bij thuiskomst de schotel alleen nog even in de oven hoeft te schuiven.

Voor 4 personen

Bereidingstijd: < 30 minuten en 20 minuten oventijd

Ingrediënten

- 1 kleine spitskool (= ongeveer 500 gram geraspte spitskool)
- 2 wortels
- 400 gram gehakt
- 500 gram knolselderij
- Olijfolie
- Geraspte kaas
- 2 theelepels (gerookte) paprikapoeder
- 2 theelepel kerriepoeder
- Peper/zout naar behoefte

Bereiding

Snij de spitskool in fijne reepjes en rasp de wortels grof (het eenvoudigst gaat dit met een keukenmachine of mandoline).

Verhit in een hapjespan wat olijfolie en roerbak de groenten, voeg de specerijen, peper, zout en gehakt toe en bak dit alles al roerend goed door. Dit duurt ongeveer 5-7 minuten.

Snij de knolselderij in dikke plakken en snij met een keukenmachine, mandoline of eventueel de kaasschaaf dunne plakjes (net alsof het plakjes gekookte aardappel zijn).

Laat een flinke pan water met wat zout aan de kook komen, voeg dan de knolselderijschijfjes toe en kook deze voor ongeveer 8 minuten.

Als ze nagenoeg gaar zijn, laat de knolselderij in een vergiet uitlekken (schud af en toe even om).

Neem een flinke ovenschaal, leg onderop het gehakt/spitskool mengsel en leg daarbovenop een laagje knolselderijschijfjes. Maak het af met wat geraspte kaas.

Tot zo ver kan je het helemaal voorbereiden.

Verwarm de oven op 200 graden en verwarm deze koolhydraatarme ovenschotel in ongeveer 20 minuten.

(30 minuten als je het voorbereid hebt en de schaal uit de koelkast komt maar leg dan wel de eerste 15 minuten een laagje aluminiumfolie bovenop anders verbrand de kaas).

Eet smakelijk!