



STEVIGE KOOLHYDRATEN-PIE

INGREDIËNTEN

500gr vastkokende aardappel
500gr zoete aardappel
zeezout & peper
olijfolie
1 ui
2 wortelen
3 teentjes look
3 takjes verse tijm
1 soeplepel korianderzaad
10st zongedroogde tomaten
500gr bruine champignons
2 soeplepels balsamiek azijn
scheut rode wijn
250ml kippenbouillon
400gr linzen (gegaard / blik)
400gr kikkererwten (gegaard / blik)
1 bundel lente-ui
2 takjes verse rozemarijn
1 limoen
broodkruim (paneermeel)

BEREIDING

Verwarm de oven alvast op 200°C.

Schil al de aardappelen en snij ze in stukken (ong. 2cm). Doe de vastkokende stukken in warm, gezouten water en breng aan de kook. Voeg na 10' ook de stukken zoete aardappelen toe. Als ze voldoende gaar zijn, afgieten, een scheutje olijfolie toevoegen en pletten. Breng op smaak met zeezout en peper, zet aan de kant.

Schil de wortelen en pel de ui en look; snij deze allemaal in fijne reepjes.

Plet de korianderzaadjes met een vijzel.

Stoof de fijngesneden groentjes op een zacht vuurtje in wat olijfolie en voeg er de geplette koriander aan toe, evenals de geplukte tijm (zonder de takken). Laat het geheel 10' zachtjes stoven onder een deksel.

Snij ondertussen de champignons en de zongedroogde tomaten in schijfjes. Voeg deze toe aan de gestoofde groentjes, samen met wat olie van de tomaten én de balsamiek. Voeg er een glas rode

wijn aan toe en laat 10' koken, zonder deksel, tot het meeste vocht verdampt is. Verwijder van het vuur en doe er nu de kippenbouillon bij, de uitgelekte kikkererwten en linzen.

Zet het geheel op een zacht vuurtje en laat 10' pruttelen; je zal zien dat het geheel begint te dikken.

Doe er nu de gehakte lente-ui bij en breng eventueel nog op smaak.

Giet het geheel in een, met bakpapier bedekte, ovenschotel en smeer er de aardappelpuree over, maak alles mooi egaal met de bolle kant van een lepel.

Meng nu in een kom het broodkruim, de zeste van één limoen, de rozemarijn en één lepel olijfolie; gebruik dit mengsel om de puree mee te bedekken.

Zet het geheel in de oven voor ongeveer 15' en grill het nog even om mooi goudbruin te maken.

Calorieën: 360 / Vet: 15% / Proteïnen: 25% Koolhydraten: 25%