



Heerlijke herfstparmentier

(van zoete aardappel, pompoen en kippengehakt)



Noot: Al deze ingrediënten kan je naar believen in hoeveelheden aanpassen. Ik gebruik bijvoorbeeld meestal in verhouding veel minder gehakt dan wat dit recept zegt. Het is altijd handig om het eerst eens te maken en daarna aan te passen aan je eigen goesting (en de aangepaste/verbeterde versie noteer je dan in je receptenboekje)...

Stap 1: Schil de zoete aardappelen en 1 ui. Snij alles in grote stukken en kook dit met 1 laurierblaadje. Dit duurt ongeveer 20 minuten. Daarna pureren (laurierblaadje er eerst uithalen natuurlijk!) en op smaak brengen met gember, kaneel en nootmuskaat.

Stap 2: Snij het mooie stuk (de hals) van de pompoen in dunne schuifjes (een paar

Ingrediënten:

- 500 gr kippengehakt (eventueel met kippenkruiden)
- 600 gr zoete aardappel
- 1 butternut
- 2 uien
- 2 cm verse gember (met gemberpoeder lukt het ook)
- 1 laurierblaadje
- 2 koffielepeltjes komijn
- chilivlokken (of harissa of ... iets pittigs)
- beetje kaneel en nootmuskaat
- peper en zout
- cheddarkaas

millimeter dik). Bestrooi ze met komijn, peper, zout en chilivlokken (deze kan je weglaten als je kinderen niet van pittig houden). Gril ze op een bakplaat ongeveer 15 minuten in de oven.

Stap 3: Snij de andere ui in kleine stukjes en bak deze samen met het gehakt (en eventueel extra kippenkruiden). Snij de overschot van de pompoen ook in kleine blokjes en bak het samen met het gehakt zodat het een zachte massa wordt.

Stap 4: Neem een ovenschotel. De onderste laag is het gehakt, daarover doe je de puree en je legt de schotel dicht met de gegrilde schijfjes pompoen. Nog een (dikke) laag cheddarkaas erover en nog even in de oven voor een kaaskorstje.

Ann Van der Flaas

goede
het boek

uw christelijke boekhandel



hetgoedeboek.be



fb.com/hetgoedeboek

KORTRIJK

056 35 78 99
kortrijk@hetgoedeboek.be

Meensestraat 79
8500 Kortrijk

GENK

089 30 58 86
genk@hetgoedeboek.be

Vennestraat 345
3600 Genk