

Jachtschotel uit de slowcooker

(4 personen)

Ingrediënten

1 pond riblappen (in blokjes)
2 uien (in halve ringen)
3 stengels prei (in ringen)
1 flinke winterwortel (in plakjes)
150 gram spekblokjes
200 ml runderbouillon
400 gram knolselderij (in blokjes)
300 gram zoete aardappel (in blokjes)
1 pastinaak (in blokjes)

Verder nodig

Slowcooker of braadpan
Ovenschaal
Staafmixer

Bereiding

Verwarm een grote braadpan voor en bak de spekblokjes krokant. Kruidt de riblappen naar smaak. Bak de riblappen mee tot een mooi bruin korstje. Voeg dan de uien, prei en winterwortel toe en bak dit ook even mee. Doe dit geheel in de slowcooker en schenk de bouillon erbij. Stel de slowcooker in op 6 uur low.

Heb je een multicooker dan dit aanbraden ook hierin gebeuren. Heb je geen slowcooker? Dan stoof je in een braadpan.

Na 5 1/2 uur:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Kook de knolselderij, zoete aardappel en pastinaak gaar in 10 minuten. Giet af en breng op smaak met peper en zout. Pureer met de staafmixer.

Vet een ovenschaal in, vul deze met het vleesgerecht (giet eventueel overtollig vloeistof af). Dek dit af met de groentepuree en zet de jachtschotel 25 minuten in de oven totdat hij warm is en lichtgekleurd.

Eet smakelijk.



Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168

www.marianskookwereld.nl



(recept van eetpaleo.nl)

