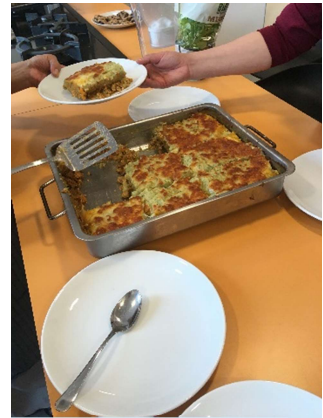


Hachis Parmentier met kip en groenten

Recept van Lahouaria Yachou

Ingrediënten (voor 4 personen):

- Kippengehakt: 400g
- Ajuin : 1 grote of 2 kleintjes
- Gepelde tomaten : 1 blik
- Courgette : 1
- Aubergine : 1
- Wortelen : 2 grote
- Broccoli : 1
- Aardappelen : 1kg
- Mozzarella geraspt : 1 zakje
- Look : 3-4 teentjes
- Olijfolie : 4 eetlepels
- Halfvolle melk



De kruiden :

- Peterselie
- Koriander
- Zout
- Peper
- Kurkuma
- Gember
- Komijn
- Paprika poeder
- Nootmuskaat



Bereiding :

1. Hak de ajuin, wortelen, courgette, aubergines en look fijn
2. Bak de kip samen met de ajuin en look in 2 eetlepels olijfolie
3. Voeg de gepelde tomaten, ajuin, wortelen, courgette en aubergine toe
4. Voeg de kruiden (peterselie, koriander, zout, peper, kurkuma, gember, komijn en paprikapoeder) toe naar eigen smaak.
5. Laat even pruttelen op het vuur
6. Breng ondertussen een kookpot met water aan de kook
7. Schil de aardappelen en snijd de broccoli in roosjes
8. Kook de aardappelen en broccoli in water tot ze beetbaar zijn
9. Maak een puree van de aardappelen en broccoli door wat melk en 2 eetlepels olijfolie toe te voegen. Breng op smaak met zout en nootmuskaat.
10. Neem een ovenschotel en voeg eerst een laag van de kip met groenten toe, vervolgens een laag puree.
11. Werk af met de geraspte mozzarella
12. Zet de schotel in de oven voor 15-20 minuten op 180°C (tot de kaas gesmolten is)