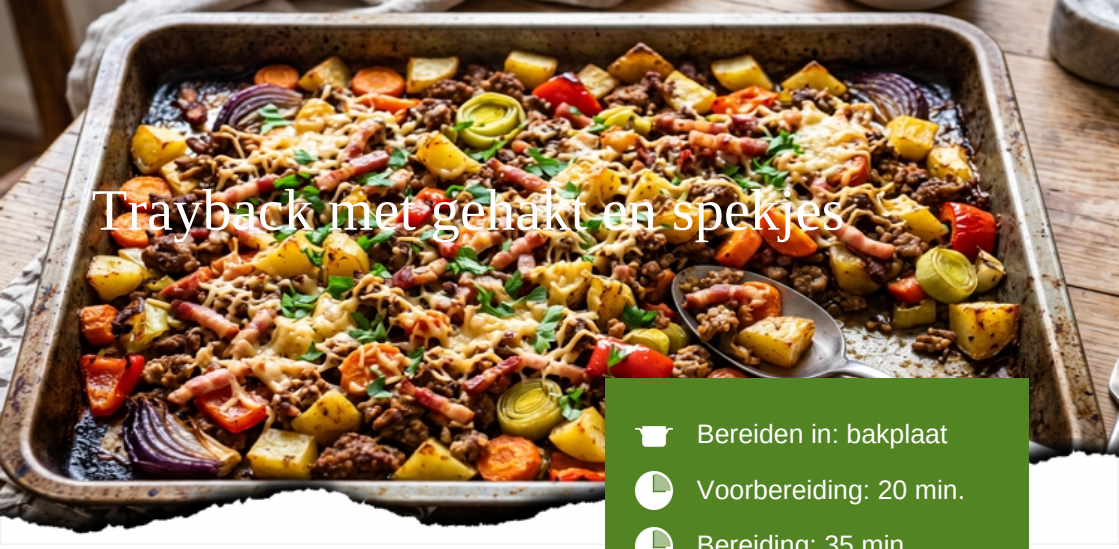


Traybak met gehakt en spekjes

Bereiden in: bakplaat
Voorbereiding: 20 min.
Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 g rund of half-om-halfgehakt
- 150 g gerookte spekreepjes
- 500 g aardappeltjes, in kleine blokjes of partjes
- 2 winterwortels, in halve plakjes
- 1 prei, in ringen
- 1 rode paprika, in stukken
- 1 rode ui, in parten
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- 1½ tl paprikapoeder
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl mosterd
- ½ tl zwarte peper
- zout naar smaak
- 75 g geraspte oude kaas
- eventueel: een handje verse peterselie

Voedingswaarde

- Voedingswaarde Per portie
- Energie ± 700 kcal
- Eiwitten ± 39 g
- Koolhydraten ± 48 g
- Vetten ± 39 g
- Verzadigde vetten ± 14 g
- Vezels ± 8 g
- Suikers ± 10 g
- Zout ± 2,5 g

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Traybake met gehakt en spekjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C (180 °C hetelucht). Bekleed een grote bakplaat of ruime ovenschaal met bakpapier.
2. Bereid de groenten voor. Snijd de aardappeltjes, wortel, prei, paprika en rode ui. Zorg dat de stukken ongeveer even groot zijn, zodat alles mooi gelijkmatig gaart.
3. Maak het gehaktmengsel. Meng het gehakt met de knoflook, paprikapoeder, tijm, oregano, mosterd en zwarte peper. Verdeel het gehakt in kleine grove stukjes.
4. Alles op de bakplaat. Verdeel de aardappeltjes, wortel, prei, paprika en rode ui over de bakplaat. Schep om met de olijfolie. Verdeel vervolgens het gekruide gehakt en de spekreepjes ertussen.
5. Rooster in de oven ongeveer 30-35 minuten. Schep alles halverwege even goed om, zodat de groenten rondom mooi bruin worden en het gehakt gelijkmatig gaart.
6. Maak het extra lekker. Strooi de geraspte oude kaas over de traybake en zet de bakplaat nog 5 minuten terug in de oven, tot de kaas gesmolten en licht goudbruin is.

Kooktips

Wil je nóg meer die echte Hollandse, hartige smaak? Voeg dan vlak voor het serveren een paar lepels grove mosterd toe aan het geheel. Ook lekker: vervang de oude kaas door geraspte belegen kaas.

Serveren

Bestrooi eventueel met verse peterselie en serveer de traybake direct. Lekker met een frisse salade of een flinke lepel knoflooksaus.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten