



Casserole of Pumpkin Puree and Homemade Vegan Ground Beef of Lentils and Nuts



This casserole of pumpkin puree and homemade vegan ground beef of lentils and nuts is delicious and ideal as a comfort food during the colder months! The pumpkin puree is nice and creamy and the vegan ground beef is made from lentils and nuts, making it ideal as a meat substitute.

CASSEROLE OF PUMPKIN PUREE AND HOMEMADE VEGAN GROUND BEEF OF LENTILS AND NUTS

Servings: 4-5 persons

Preparation time: 60-75 minutes

INGREDIENTS:

PUMPKIN PUREE

1 kg potatoes, cut into cubes

1 butternut, cut into cubes

1 onion, finely chopped

2 cloves of garlic, crushed

150 ml (plant-based) milk

1 tablespoon of mustard

thyme

pepper

salt





Optional: (plant-based) butter and breadcrumbs

HOMEMADE VEGAN GROUND BEEF OF LENTILS AND NUTS

320 grams of lentils, drained and rinsed with water
160 grams of walnuts
4 tomatoes, diced
2 tablespoons of tomato paste
paprika powder
cumin powder
pepper
salt 1 teaspoon of turmeric powder
2 teaspoons of curry powder

INSTRUCTIONS:

1. Add the potato cubes in a large pot with water and cook until tender.
2. Meanwhile, fry the onion and garlic translucent in a little vegetable oil.
3. Add the pumpkin cubes and simmer for 20-30 minutes on a low heat.
4. In the meantime, add the ingredients for the homemade vegan ground beef into a food processor and mix until smooth.
5. Heat a little vegetable oil in a pan and fry the vegan ground beef for 10-15 minutes.
6. Meanwhile heat the oven to 180 °C.
7. When the potatoes are soft, drain the potatoes, put them in a large bowl with the pumpkin and mash them into a puree.
8. Then add the milk, mustard, thyme, butter, salt and pepper and mash again.
9. Spoon the vegan ground beef into a greased oven dish.
10. Divide the pumpkin puree over the ground beef and smooth it out evenly. Sprinkle a little breadcrumbs over it and put in the preheated oven for 15 minutes.
11. Finish with parsley and serve. Enjoy!

NOTE:

Can be stored in an airtight container in the refrigerator for 2-3 days.





Ovenschotel van Pompoenpuree en Zelfgemaakt Plantaardig Gehakt van Linzen en Noten



Deze ovenschotel van pompoenpuree en zelfgemaakt plantaardig gehakt van linzen en noten is overheerlijk en ideaal als comfortfood tijdens de koudere maanden! De pompoenpuree is lekker romig en het plantaardig gehakt is gemaakt van linzen en noten dus ideaal als vleesvervanger.

OVENSCHOTEL VAN POMPOENPUREE EN ZELFGEMAAKT PLANTAARDIG GEHAKT VAN LINZEN EN NOTEN

Porties: 4-5 personen

Bereidingstijd: 60-75 minuten

INGREDIËNTEN:

POMPOENPUREE

1 kg aardappels, in blokjes gesneden

1 butternut, in blokjes gesneden

1 ui, fijngesnipperd

2 teentjes knoflook, geperst

150 ml (plantaardige) melk

1 eetlepel mosterd

tijm

peper

zout





Optioneel : (plantaardige) boter en paneermeel

ZELFGEMAAKT PLANTAARDIG GEHAKT VAN LINZEN EN NOTEN

320 gram linzen, uitgelekt en afgespoeld met water
160 gram walnoten
4 tomaten, in blokjes gesneden
2 eetlepels tomatenpuree
paprikapoeder
komijnpoeder
peper
zout 1 theelepel kurkumapoeder
2 theelepels kerriepoeder

INSTRUCTIES:

1. Doe de aardappelblokjes in een grote pot met water en kook ze gaar.
2. Stoof ondertussen de ui en knoflook glazig in een beetje plantaardige olie.
3. Voeg de pompoenblokjes toe en laat 20-30 minuten op een zacht vuur stoven.
4. Doe ondertussen de ingrediënten voor het zelfgemaakt plantaardig gehakt in een food processor en meng tot een glad geheel.
5. Verhit een beetje plantaardige olie in een pan en bak het plantaardig gehakt gedurende 10-15 minuten.
6. Verwarm ondertussen de oven op 180°C.
7. Giet de aardappels af wanneer ze zacht zijn, doe ze in een grote kom samen met de pompoen en stamp ze tot een puree.
8. Voeg vervolgens de melk, mosterd, tijm, boter, peper en zout toe en stamp nogmaals goed door elkaar.
9. Schep het plantaardig gehakt in een ingevette ovenschotel.
10. Verdeel de pompoenpuree over het gehakt en strijk mooi glad. Bestrooi er een beetje paneermeel over en zet in de voorverwarmde oven voor 15 minuten.
11. Werk af met peterselie en serveer. Smakelijk!

NOTA :

Kan in een luchtdichte container gedurende 2-3 dagen in de koelkast bewaard worden.





Casserole de Purée de Potiron et Haché de Lentilles et Noix



Cette casserole de purée de potiron et de haché de lentilles et de noix est délicieuse et idéale comme aliment réconfortant pendant les mois les plus froids! La purée de potiron est agréable et crémeuse et le haché est fait de lentilles et de noix, ce qui le rend idéal comme substitut de viande.

CASSEROLE DE PUREE DE POTIRON ET HACHE DE LENTILLES ET NOIX

Portions: 4-5 personnes
Temps de préparation: 60-75 minutes

INGREDIENTS:

PUREE DE POTIRON

1 kg de pommes de terre, coupées en cubes
1 butternut, coupé en cubes
1 oignon, haché finement
2 gousses d'ail, écrasées
150 ml de lait (végétal)
1 cuillère à soupe de moutarde
thym
poivre
sel
Facultatif: beurre (végétal) et chapelure





HACHE DE LENTILLES ET NOIX

320 grammes de lentilles, égouttées et rincées à l'eau
160 grammes de noix
4 tomates, coupées en dés
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
poudre de paprika
poudre de cumin
poivre
sel 2 cuillères à café de curry en poudre

INSTRUCTIONS:

1. Placez les cubes de pommes de terre dans une grande casserole avec de l'eau et cuisez jusqu'à tendreté.
2. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon et l'ail translucides dans un peu d'huile végétale.
3. Ajoutez les cubes de potiron et laissez mijoter 20 à 30 minutes à feu doux.
4. Pendant ce temps, mettez les ingrédients du haché de lentilles et noix dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à consistance lisse.
5. Faites chauffer un peu d'huile végétale dans une poêle et faites frire le haché de lentilles et noix pendant 10 à 15 minutes.
6. Pendant ce temps, chauffez le four à 180 ° C.
7. Lorsque les pommes de terre sont molles, égouttez les pommes de terre, mettez-les dans un grand bol avec le potiron et écrasez-les en purée.
8. Ajoutez ensuite le lait, la moutarde, le thym, le beurre, le sel et le poivre et écrasez à nouveau.
9. Versez le haché de lentilles et noix dans un plat à four graissé.
10. Répartissez la purée de potiron sur le haché et lissez-la bien. Saupoudrez un peu de chapelure dessus et mettez au four préchauffé pendant 15 minutes.
11. Terminez avec du persil et servez. Bon appetit!

REMARQUE :

Peut être conservé dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant 2-3 jours.

