



Thermomix Hete bliksem - gezondere variant

Ingrediënten

- : appels (type Jonagold)
- 2 cm gember geschild
- 3 zoet aardappelen (ong 500 gr geschild)
- 3 grote (bio) wortelen ong 480 gr
- schepje groentebouillon of builtje
- tijm
- peper
- kruidenzout
- 1/2 eetl paprikapoeder
- 850 gr gehakt
- nootmuskaat



Instructies

- Maak eerst de appelmoes, schil hiervoor de appels en verwijder klokhuis, voeg enkele toe aan de mengbeker, stel snelheid 3.5 en voeg de rest van de appels toe met de pottenlikker van thermomix
- Stel 15 min/100 graden/snelheid 1-
- Ondertussen schil de gember, schil de zoete aardappelen en snij in grove stukken, spoel de wortelen af, verwijder de topjes en snij in grove stukken
- Als de 15 min voorbij zijn, mix de appelmoes 30 sec/snelheid 7
- Haal uit zet opzij, spoel de mengbeker uit-
- Voeg nu de gember toe 3 sec/snelheid 8
- Schraap naar beneden en voeg nu de zoet aardappelen toe 2 sec/snelheid 6
- Voeg nu de wortelen toe 15 sec/snelheid 6 met behulp van de pottenlikker
- Schraap naar beneden en voeg 100 gr water toe en schepje /builtje groentebouillon
- 20 min/100 graden/snelheid 1.5
- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Kruid het gehakt met tijm, peper, kruidenzout en paprikapoeder en bak "rul" in een pan
- Na de 20 min kruid de zoete aardappelen en wortelen met peper, zout en nootmuskaat, mix tot moes 40 sec/snelheid 3.5-4
- Voeg in de ovenschotel de helft van de puree, daarop verdeel je de appelmoes, daarop het gebakken gehakt en daarop de rest (1/3 van de puree) zet in oven gedurende 20-25 min