# Shepherd's Pie

*Keto en Zo*

*Benodigdheden:*
**Vleeslaag:**
800 g gehakt
1 ui en 1 grote teen knoflook
1 bakje champignons
1 groot blikje tomatenpuree (140 g)
nootmuskaat
1 el worcestershiresaus
**Groentenlaag:**
1 ui en 1 grote teen knoflook
3 wortels
3 stengels bleekselderij
3 paprika's
1 grote prei
2-3 laurierblaadjes,(verse) tijm en rozemarijn
2 el worcestershiresaus
$1\frac{1}{2}$ dl (runderbotten)bouillon of wijn
konjakpoeder
**Topping:**
1 bloemkool
4 el roomboter
1 el mosterd
1 eidooier
verse peper, zeezout, nootmuskaat
300 g spekjes
150 g kaas

*Bereiden:* Maak de groenten en knoflook schoon. Snij de groenten en hak de knoflook fijn. Ris de tijm en rozemarijn van de takjes en hak/snijd ze fijn.

Bak de spekjes en bewaar ze. Bewaar ook een deel van het bakvet en laat de rest in de pan. Bak hierin het gehakt rul. Voeg achtereenvolgens ui en knoflook (van de vleeslaag) champignons en tomatenpuree toe en bak het steeds een paar minuutjes. Breng op smaak met nootmuskaat, worcestershiresaus, peper en zeezout. Doe de gehaktlaag in een ovenschaal.

Verhit wat bakvet/kokosvet. Roerbak achtereenvolgens de uien en knoflook, wortel, bleekselderij, paprika en prei, tot alle groenten net beetgaar zijn. Voeg laurier, tijm en rozemarijn toe en 2 el worcestershiresaus. Doe er dan de bouillon bij. Breng aan de kook en bind met het konjakpoeder. Proef en breng op smaak. Verdeel over de vleeslaag.

Kook ondertussen de bloemkool gaar. Giet af en pureer samen met de roomboter, mosterd, eidooier, peper, zout en nootmuskaat. Proef en breng op smaak. Verdeel over het vlees. Strooi er de spekjes over en daarna de geraspte kaas.

Bak de Shepherd's pie 15-20 minuten in de oven op zo'n 175°C tot deze een mooi bruin korstje heeft.

- *Low carb*
  *voor 2 ovenschalen (±10 porties?)*