

# 'n Makkelijk, licht

**Een makkelijke eenpansmaaltijd voor sinterklaasavond, maar géén zware stampot, met het oog op al het lekkers dat op pakjesavond nog zal volgen. Keus uit vier gerechten!**

Casserole van aardappelen met groene kool.  
Uncle Sams stoofschotel (niet afgebeeld).  
Stoofschotel met spaghetti (niet afgebeeld).  
Rijstcasserole met kerrie (niet afgebeeld).

## Casserole van aardappelen met groene kool

Kook de dag tevoren 1 kilo aardappelen extra.

1 groene kool  
1 kilo gekookte aardappelen  
1 theelepel kummelzaadjes  
200 g magere spekblokjes  
1 uitje  
boter of margarine  
2 theelepels paprikapoeder  
2 eetlepels geraspte kaas  
melk  
evt. scherpe paprika,  
cayenne of mosterd

Snipper de kool en kook die zo goed als gaar (maar vooral niet tot pap!), waarbij u de kummelzaadjes ertussen strooit. Fruit de spekblokjes met de gesnipperde ui en paprikapoeder in een beetje boter tot ze mooi goudgeel zijn. Leg onder in een beboterde ovenschotel een laagje kool, daarop het spek, weer kool en daarop de plakken gesneden aardappelen. Maak een dik vloeibaar papje van de kaas en melk, voeg hieraan evt. nog wat paprikapoeder en een klein beetje scherpe paprika (Rosenpaprika) of cayenne of een tikje mosterd toe en giet het over de aardappelplakjes. Zet de schotel onder in een goed voorverwarmede hete oven en laat zachtjes bakken tot de kaas gesmolten is en de bovenkant een mooi kleurtje heeft.

## Uncle Sams stoofschotel

Een makkelijk gerecht vooral voor degenen die van een zoet-frisse smaak houden.

500 g gehakt  
1 ui  
2 lepels olie  
zout  
tomatenketchup

1 lepel bruine suiker  
2 lepels azijn  
1 eetlepel mosterd  
1 blikje tomatenpuree  
evt. een scheutje bouillon  
1 blik bruine bonen (of liever:  
1 blik Amerikaanse  
kidneybeans)  
1 blik ananas

Haal het gehakt uit elkaar, snipper de ui. Fruit gehakt en ui in olie, met wat zout, tot het gehakt geen rode kleur meer heeft, blijf daarbij roeren en omscheppen. Voeg de suiker toe, een scheutje tomatenketchup, azijn, mosterd, tomatenpuree en wat vocht uit het blik bonen, evt. met een scheutje bouillon of water, tot u een niet te droge en niet te vochtige massa hebt. Laat dit nog vijf minuten pruttelen, waarbij u alles nog eens goed door elkaar schept. Roer er aan de bonen door, evt. nog wat vocht, zet de pan op een plaatje op het allerlaagste gas en laat het zo nog een minuut of twintig heel zachtjes sudderen. Dien op in de stoofpan en leg er de in parten gesneden ananas bovenop.

## Stoofschotel met spaghetti

500 g spaghetti  
1 lepel boter of margarine  
1 lepel olie  
400 g gehakt  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 theelepel oregano  
1 ei  
1 blikje tomatenpuree  
zout, peper  
100 g in stukjes gesneden kaas  
peterselie

Het beste kan dit gerecht van te voren worden klaargemaakt, 's morgens bijvoorbeeld al, en op het laatste moment worden opgewarmd.

vervolg van blz. 75

Kook de spaghetti op de gewone manier gaar. Roer er een lepel boter door. Giet een lepel olie in een pan en fruit, terwijl de spaghetti kookt, het gehakt met de gesnipperde ui, knoflook en een theelepel oregano. Schep het enkele malen goed om tot het gehakt niet meer rood is. Klop het ei met de tomatenpuree en roer er een glas water door. Giet dit, nadat u het gehakt van het vuur af heeft gehaald, bij het gehakt en voeg wat zout en peper toe. Roer dan alles door de spaghetti en voeg er de kaasblokjes bij. Breng dit alles over in een beboterde vuurvaste schotel en zet het, afgedekt, koel weg. Twintig minuten voor u wilt gaan eten, zet u de schaal in een goed voorverwarmede oven van ca. 175° en laat het gerecht daarin door en door warm worden en de kaas smelten. Strooi er versgehakte peterselie over. Eventueel kunt u er nog een restje groente aan toevoegen, bijv. sperziebonen, groene kool of bloemkool.

## Rijstcasserole met kerrie

400 g rijst  
400 g gehakt  
2 ontkorste sneden brood  
zout, peper  
gehakte peterselie  
2 lepels olie  
2 grote uien  
1 grote zure appel  
kerrie  
1 blik doperwtjes

Voor dit gerecht kunt u eventueel de rijst al van te voren koken, zodat die droog en korrelig gereed staat. Maak het gehakt aan met geweekt brood, peper, zout en peterselie en vorm er balletjes ter grootte van een walnoot van. Verhit de olie in een flinke stoofpan, leg er de gesnipperde uien en de gesnipperde appel in en strooi er kerrie over. Kerrie, zoveel als u wilt naar eigen smaak — de ene kerriesoort is heter dan de andere en de ene mens kan beter tegen heet eten dan de andere. Twee theelepels is echter wel het minimum. Als de appel en de ui kleur beginnen te krijgen, legt u er de balletjes bij en laat dit even meefruchten. Voorzichtig omscheppen, de droge rijst erbij en alles nog even verder laten bakken, waarbij u voorzichtig blijft omscheppen. Nu de doperwtjes erbij, even doorscheppen en opdienen als alles warm is. Geef hierbij iets pittigs uit een potje, bijvoorbeeld chutney.

Een  
met Han  
ver

heef  
sjaal e  
gel

't g  
toegeju  
door e

van p  
die - om

in één  
beweg

- 'n boel  
bre

voor h

Handwerk  
Zet voor een abo  
adres op een le  
die naar: Handv  
nummer 379,  
Of bel C

handv

