Histaminearme ovenschotel met zoete aardappel







Zoete aardappel bevat van nature weinig histamine en zorgt niet voor extra aanmaak van histamine. Anders dan veel mensen denken is de groente niet verwant aan de aardappel, maar behoort deze tot de windefamilie. Let bij een histaminearm dieet wel op bij het gebruik van kliekjes met zoete aardappel.

Pompoen wordt over het algemeen als laag in histamine beschouwd. Het is echter wel een groente waar sommige mensen met histamine intolerantie op reageren. In dit gerecht gebruiken we het omdat het een lekkere combinatie is met de zoete aardappel. Kun je niet tegen pompoen? Gebruik dan wortel of extra zoete aardappel voor dit gerecht. Als je weet dat je niet reageert op voorverpakte groenten of groenten uit blik, dan kun je een zakje voorgesneden zoete aardappel-pompoen gebruiken in plaats van deze vers te snijden.

Moeilijkheidsgraad recept: makkelijk
Fase in het histaminearm dieet: beginfase (nog geen ingrediënten introduceren)
Calorieën: 337 kcal met de geitenkaas. (22 gram vet, 23 koolhydraten, 15 gram eiwit
Bereidingstijd: 20 minuten
Oventijd: 20-30 minuten
Aantal personen: 2

Ingrediënten:	Benodigdheden:
- 300 gram rundergehakt van de slager; - 150 gram zoete aardappel; - 150 gram pompoen of wortel; - 1 sjalot fijngesnipperd; - 1 lepel havermelk, geitenmelk of lactosevrije melk*;* - 2 knoflookteentjes; - Zout; - 1 lepel zonnebloemolie of olijfolie*;* - Optioneel: geitenkaas of lactosevrije kaas*;* - Optioneel: snufje zwarte peper*;* - Optioneel: klontje boter	- Eén grote ovenschaal of twee à drie kleinere ovenschalen; - Koekenpan; - Spatel; - Oven; - Lepel

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 °C
- Snij de zoete aardappel en pompoen in blokjes zo groot als een kwart van een aardappel.
- Weeg van elke groente 150 gram af.
- Snipper de sjalot en pers de knoflookteentjes uit.
- Doe de pompoen en de zoete aardappel in een pan met een laagje water.
- Voeg een snufje zout toe en laat de groenten 10 minuten koken.
- Bak ondertussen de gehakt rul in 5 minuten op hoog/middelhoog vuur. Voeg daarna de ui en knoflook toe en bak dit nog 2 minuten.
- Pureer de pompoen en de zoete aardappel met een staafmixer, samen met de melk en het klontje boter.
- Vul de ovenschaaltjes met de gepureerde groenten. Verdeel het gehakt erover en maak het gerecht af met de kaas naar keuze.
- Zet de ovenschaaltjes 20 minuten in de oven. Gebruik je één grote ovenschaal, houd dan 30 minuten aan.
- Laat je gerecht afkoelen en geniet ervan!