



KLASSIEKE BLOEMKOOI MET GEHAKTBALLEN

Met gekookte aardappelen en komkommer-dillesaus



CABRIZ TINTO

Deze elegante rode wijn met karakter komt uit de Portugese Dão en is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. De wijn heeft levendige bessentonen en een verrassend aangename frisheid, maar ook kruidigheid en een houttoets.



Bloemkool ✨



Nicola aardappelen



Verse dille ✨



Komkommer ✨



Magere yoghurt ✨



Oosters gekruide
rundergehaktballen ✨

Totaal: 25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 5 dagen

Glutenvrij

Bloemkool is in en je ziet de groente op allerlei manieren terugkomen: geroosterd, door curry's of bijvoorbeeld in de vorm van rijst. Vandaag eet je hem gekookt en ook dan is hij heerlijk. De gekruide gehaktballetjes met zelfgemaakte komkommer-dillesaus geven een twist aan dit klassieke aardappel-groente-vleesgerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, rasp, vergiet of zeef, kom en koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **klassieke bloemkool met gehaktballen**.



1 BLOEMKOOL KOKEN

Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes. Zorg dat de **bloemkool** net onder water staat in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 15 – 20 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en meng er ½ el roomboter per persoon door. Breng op smaak met peper en zout.



2 AARDAPPELEN KOKEN

Schil ondertussen de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 KOMKOMMERSAUS MAKEN

Snijd ondertussen de **dille** fijn. Rasp de **komkommer** met een grove rasp, in een vergiet of zeef en druk het vocht eruit met de achterkant van een lepel. Meng in een kom de **komkommer** met de **dille**, mosterd, wittewijnazijn en **yoghurt**. Breng de komkommer-dillesaus op smaak met peper en zout.



4 GEHAKTBALLEN BAKKEN

Smelt de overige roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballen** in 2 – 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur naar middellaag en bak de **gehaktballen**, afgedekt, 4 – 5 minuten, of tot ze gaar zijn.



5 JUS MAKEN

Haal de **gehaktballen** uit de pan en voeg 1 – 2 el water per persoon toe aan de koekenpan. Kook het water in 2 – 3 minuten in tot een jus ★.

★**TIP:** Grote liefhebbers van jus aan tafel? Smelt dan na het bakken van de gehaktballen nog een klontje roomboter en eventueel een beetje mosterd en/of ketchup in de koekenpan. Zo wordt de jus heerlijk vol en romig.



6 SERVEREN

Verdeel de **bloemkool** en de **aardappelen** over de borden. Breng op smaak met peper en zout. Schenk de **jus** over de **aardappelen** en serveer met de **komkommer-dillesaus** en de **gehaktballetjes**.

🌱**TIP:** Vervang in dit gerecht de bloemkool een keer door broccoli. Hier smaakt de komkommer-dillesaus ook erg lekker bij!

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bloemkool (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse dille (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Magere yoghurt (el) 7) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Oosters gekruide rundergehaktballen (35 g) *	3	6	9	12	15	18
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	412 / 99
Vet totaal (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,2
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	9,4	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 08 | 2018

HelloFRESH