



# Varkenshaas in spek met aardpeerpuree

met geroosterde broccoli en hazelnoten

35 min. • Eet binnen 5 dagen



Aardpeer



Broccoli



Ontbijtspek



Bladpeterselie



Kruimige aardappelen



Varkenshaas



Citroen



Hazelnoten

## Voorraadkast items

Olijfolie, mosterd, roomboter, extra vierge olijfolie, melk, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, kleine kom, rasp, bakplaat met bakpapier, aluminiumfolie, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aardpeer (g)	100	200	300	400	500	600
Kruimige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Broccoli* (g)	125	250	350	500	600	750
Varkenshaas* (st)	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (g)	15	25	35	50	60	75
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Hazelnoten (g) (8) (19) (25)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk					scheutje	
Peper & zout					naar smaak	

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3027 / 724	515 / 123
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,1
Koolhydraten (g)	50	9
Waarvan suikers (g)	13,5	2,3
Vezels (g)	25	4
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	0,9	0,1

## Allergenen:

8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesamzaad



## 1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng in een grote pan met deksel water aan de kook. Schil de **aardpeer** en **aardappel** en snijd in grove stukken. Kook -afgedekt- de aardpeer voor 5 – 7 minuten. Voeg daarna de **aardappel** toe, en kook samen nog 13 – 15 minuten, of totdat ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



## 4. Topping maken

Rasp de schil van de **citroen**, en pers de **citroen** uit. Hak de **geroosterde hazelnoten**, de takjes **bladpeterselie** en de **citroenrasp** naar smaak samen fijn. Meng het mengsel in een kommetje met per persoon ½ el **citroensap**, ½ el extra vierge olijfolie en peper en zout naar smaak.



## 2. Broccoli roosteren

Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Meng de **broccoli** op een bakplaat met bakpapier met de olijfolie, en peper en zout naar smaak. Rooster de **broccoli** 15 – 18 minuten in de oven.



## 5. Puree maken

Voeg ½ roomboter per persoon en een scheutje melk toe aan de **aardappel** en **aardpeer** en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Varkenshaas bakken

Dep de **varkenshaas** droog met keukenpapier. Smeer de **varkenshaas** ruim in met 2 tl mosterd per persoon. Leg de plakjes **ontbijtspek** op een snijplank, waar ze iets overlappen. Leg de **varkenshaas** in het midden van de **ontbijtspek** en wikkel de **varkenshaas** in het **spek**. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 8-10 minuten rondom bruin. Wikkel de **varkenshaas** in aluminiumfolie en laat rusten tot je gaat serveren.



## 6. Serveren

Verdeel de aardpeerpuree en de **geroosterde broccoli** over de borden. Leg de **varkenshaas** erbij en schep het **citroenmengsel** over de **varkenshaas**, de **puree** en de **broccoli**.

**TIP:** Wist je dat de 100 gram aardpeer in dit recept meer ijzer bevat dan 100 g biefstuk?

**Eet smakelijk!**

## Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.