



# Varkensworst met broccolipuree met uienjus, karwijzaad en walnoten

**FAMILY** 35 min. • Eet binnen 3 dagen



**FAMILY**



Kruidige aardappelen



Broccoli



Walnootstukjes



Sjalot



Varkensworst met  
marjoraan en knoflook



Pikante uienchutney



Karwijzaad

#### Voorraadkast items

Mosterd, olijfolie, rodewijnazijn, roomboter, 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, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Walnootstukjes (g) 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworst met marjoraan en knoflook* (st)	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Karwijzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
<b>Zelf toevoegen</b>						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	½	1	1	1½	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 /973	561 /134
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	18,9	2,6
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	24,0	3,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen:

8) Noten

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

25) Sesamzaad

## Contact

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



## 1. Snijden en koken

Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een grote pan met deksel. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Snijd de **bloem** van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Voeg de laatste 6 – 9 minuten de **broccoli** toe aan de **aardappelen** en kook mee totdat hij gaar is. (zie TIP) Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

**TIP:** Kook je dit gerecht voor 5 of 6 personen? Kook dan de broccoli apart.



## 4. Uienjus maken

Verhit in dezelfde koekenpan de rodewijnazijn met de **pikante uienchutney** en 1 – 2 eetlepels water per persoon. Zet het vuur laag en laat 1 – 2 minuten zachtjes koken, of tot er een stroperige jus ontstaat.

**TIP:** Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan de helft van de uienjus en gebruik de helft van de walnoten, en/of vervang de roomboter in de puree door een extra scheutje melk.



## 2. Walnoten roosteren

Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **walnootstukjes** 3 – 4 minuten of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Snipper de **sjalot**.



## 5. Puree maken

Voeg de roomboter, de mosterd, de **sjalot** en het **karwijzaad** toe aan de **aardappelen** en **broccoli**. Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** en **broccoli** tot een fijne puree. Breng op smaak met zout en peper.



## 3. Varkensworsten bakken

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **varkensworst** in 2 – 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 – 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om. Haal de **varkensworsten** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.



## 6. Serveren

Serveer de broccolipuree met de **varkensworst** en de uienjus. Garneer met de **walnoten**.

**Eet smakelijk!**