



# VARKENSHAASMEDAILLONS MET KALETTES MET PASTINAAK-AARDAPPELPUREE



Varkenshaasmedaillon \*



Pastinaak \*



Kruimige aardappelen



Pecannoten



Knoflookteen



Kalettes \*



Spekblokjes \*



40 min



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Kalettes, zijn een kruising tussen spruitjes en boerenkool. De smaak komt in de buurt van jonge boerenkool, is minder bitter dan spruitjes maar kalettes hebben wel die lekker knapperige bite. Het zijn kleine vitaminebommetjes vol antioxidanten en met hun paarse nerven en gekrulde blaadjes zien ze er ook nog eens heel bijzonder uit.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, aardappelstamper, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan en wok of hapjespan. Laten we beginnen met het koken van de **varkenshaasmedaillons met kalettes**.



### 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de **varkenshaasmedaillon** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Breng ruim water aan de kook met een snuf zout in een pan met deksel voor de aardappelen. Weeg 150 gram **pastinaak** per persoon af. Was of schil de **aardappelen** en de **pastinaak** en snijd beide in stukken van gelijke grootte.



### 2 PUREE MAKEN

Kook de **aardappelen** en **pastinaak** in 15 – 18 minuten gaar. Giet daarna af en stamp fijn met een aardappelstamper. Hak ondertussen de **pecannoten** grof. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pecannoten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 3 MEDAILLON BAKKEN

Wrijf de **varkenshaasmedaillon** in met peper en zout. Verhit de helft van de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaasmedaillon** in 3 – 4 minuten rondom bruin. Leg in een ovenschaal, schenk het bakvet eroverheen en bak 8 – 10 minuten in de oven, of totdat het vlees gaar is. Laat kort rusten voordat je het vlees aansnijdt ★.



### 4 KALETTES ROERBAKKEN

Pers ondertussen de **knoflooktenen** of snijd fijn. Haal de harde kontjes van de **kalettes** ★★. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **kalettes** toe en roerbak 6 – 8 minuten. Voeg de **spekblokjes** toe en bak nog 3 minuten, breng op smaak met peper.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Breng ondertussen de **puree** op smaak met de overige roomboter, melk, peper en flink wat zout. Snijd de **varkenshaas**, tegen de draad in, in dunne plakken.

★ **TIP:** Snijd het vlees niet direct na het bakken, maar laat het even rusten, anders lopen de sappen er al uit en wordt het vlees wat taaier.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **puree** over de borden en garneer met de **pecannoten**. Schep de **kalettes** ernaast en leg de gesneden **varkenshaas** er schuin tegenaan. Schep het bakvet van de **varkenshaas** erover.

★★ **TIP:** Halveer grotere kalettes, zodat ze allemaal gelijkmatig garen.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Varkenshaasmedaillon (g) *	120	240	360	480	600	720
Pastinaak (g) *	150	300	450	600	750	900
Kruidige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Pecannoten (8) 19) 25) (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Kalettes (g) *	150	300	450	600	750	900
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	2	3	4	5	7	8
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					
Melk	scheutje					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3609 / 863	541 / 129
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	19,4	2,9
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	14,7	2,2
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	39	5,8
Zout (g)	1,0	0,1

## ALLERGENEN

8) Noten

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

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).