



SPINAZIE-GEHAKTPOTJE MET PASTINAAK

Met appelmoes en spekjes



Vastkokende aardappelen



Pastinaak



Appel



Rode ui



Knoflookteen



Spekblokjes *



Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden *



Spinazie *

Totaal: 35 min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Pastinaak wordt geschaard onder de vergeten groenten, maar echt vergeten is deze witte wortel allang niet meer. Zijn veelzijdigheid maakt het een graag geziene gast in veel gerechten. Met zijn romige structuur en zoetige smaak vormt hij een heerlijke combinatie met de zoute spekjes en de zoetzure appel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, steelpan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **spinazie-gehakpotje met pastinaak**.



1 AARDAPPELEN KOKEN ★

Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af.



2 PASTINAAK SNIJDEN

Schil ondertussen de **pastinaak** en snijd in blokjes van 1 cm. Kook de **pastinaak** na 5 minuten mee met de **aardappelen**.



3 APPELMOES MAKEN

Schil ondertussen de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Meng de **appel** met de honing en 3 el water per persoon in de steelpan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 – 10 minuten op laag vuur koken. Haal de pan daarna van het vuur. Roer de **appel** door en prak grof met een vork. Bewaar de **appelmoes** tot gebruik met het deksel op de pan ★.



4 BAKKEN

Snipper ondertussen de **rode ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **spekblokjes** toe en bak 4 – 5 minuten. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.

★**TIP:** Ben je fan van deze snelle bereidingswijze van appelmoes? Je kunt op dezelfde manier ook perenmoes maken!



5 MENGEN

Voeg vervolgens de **aardappelen** en **pastinaak** toe aan de wok of hapjespan met **gehakt** en bak nog 5 minuten op middelhoog vuur. Scheur ten slotte de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat al roerend slinken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het **spinazie-gehakpotje** over de borden en serveer met de **appelmoes**.

★**TIP:** Maak je dit gerecht voor meer mensen? Begin dan met het snijden van de pastinaak voordat je de aardappelen opzet, zodat je op tijd klaar bent om de pastinaak mee te koken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pastinaak (g)	100	125	200	250	325	375
Appel (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Spekblokjes (g) *	20	40	60	80	100	120
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden (g) *	100	200	300	400	500	600
Spinazie (g) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3554 / 850	447 / 107
Vet totaal (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,5
Koolhydraten (g)	91	11
Waarvan suikers (g)	31,0	3,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	1,0	0,1

ALLERGENEN

✳️**WEETJE:** Wist je dat pastinaak en spinazie rijk zijn aan foliumzuur? Foliumzuur, beter bekend als vitamine B11, is belangrijk voor een fit en energiek gevoel.

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

   #HelloFresh

WEEK 30 | 2019 