



Vogelnestjes in tomatensaus

Met pastinaakpuree



Vrije-uitloopei ✨



Witte ciabatta



Verse tijm ✨



Verse krulpeterselie ✨



Sjalot



Champignons ✨



Kruimige aardappelen



Pastinaak ✨



Half-om-half gehakt ✨



Cherrytomaten in blik



Tomatenpuree

Totaal: 45-50 min.

Veel handelingen

Eet binnen 5 dagen

Vandaag staat er een Vlaamse klassieker op het menu: een gehaktbal met een gekookt eitje erin, ook wel een vogelnestje genoemd. Daarnaast maak je een puree van pastinaak. Doordat deze vergeten groente vrij zoet is, valt hij ook bij veel kinderen in de smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, aardappelstamper, ovenschaal, kom, steelpan, bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **vogelnestjes in tomatensaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven op 200 graden. Breng een steelpan met ruim water aan de kook en kook 1 ei per persoon hard in 8 minuten ★. Spoel af onder koud water en pel ze. Snijd de **ciabatta** in plakken van 1 cm en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak de **ciabatta** in 10 minuten bruin. Snijd o de **krulpeterselie** grof. Snipper de **sjalot**, snijd de **champignons** in plakjes. Schil of was de **aardappelen** en de **pastinaak** en snijd in grove stukken.



4 TOMATENSAUS MAKEN

Verwarm ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** samen met de **tomatensaus** 1 – 2 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak nog 2 – 3 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de **cherrytomaten** in blik. Verlaag het vuur en laat 8 minuten sudderen. Ris ondertussen de blaadjes **tijm** van de takjes.



2 VOGELNESTJES MAKEN

Doe het **gehakt** in een kom en breng op smaak met peper, zout en $\frac{3}{4}$ van de **peterselie**. Voeg $\frac{1}{2}$ rauw ei per persoon toe ★★ verkrumel er 1 **ciabattaplakje** per persoon over en meng goed. Kneed het **gehakt** tot het stevig wordt en verdeel het **gehakt** zodat je per persoon 1 bal hebt. Maak in de gehaktbal een kuil en leg hier het ei in. Trek het **gehakt** over het ei heen, zodat het ei in het midden van het **gehakt** zit en een mooie bal vormt.



5 PUREE MAKEN

Stamp ondertussen met een aardappelstamper de **aardappelen** samen met de **pastinaak** tot een grove **aardappel-pastinaakpuree**. Voeg $\frac{1}{2}$ el boter toe per persoon en een scheutje melk om het smeuijg te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon en de **tijm** toe. Breng op smaak met peper en zout.

★★TIP: Vind je het lastig om een ei te delen, dan kun je eventueel ook alleen de eidooier gebruiken voor 1 persoon.



3 VOGELNESTJES BAKKEN

Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de **pastinaak** en **aardappel**. Verhit o in een koekenpan $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur en bak de **gehaktballen** rondom bruin in 3 – 5 minuten. De **gehaktballen** hoeven nog niet gaar te zijn vanbinnen, maar wel dichtgeschroeid. Leg de ballen in een ovenschaal en bak 20 minuten in de oven. Kook de **aardappelen** samen met de **pastinaak** in 12 – 15 minuten gaar.



6 SERVEREN

Snijd het **vogelnestje** open en serveer samen met de **aardappel-pastinaakpuree** en **tomaten-champignonsaus**. Garneer met de overige **krulpeterselie**.

★TIP: Heb je liever een zachtgekookt eitje in je vogelnestje? Kook deze dan 6 minuten. Pas op! Je moet dan wel iets voorzichtiger je vogelnestje maken. Het is ook lekker om je eitje door peper en zout te rollen voor het in de gehaktbal verdwijnt!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	3	4	5	7	8
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Verse tijm (g) 23) *	$2\frac{1}{2}$	5	$7\frac{1}{2}$	10	$12\frac{1}{2}$	15
Verse krulpeterselie (g) 23) *	$2\frac{1}{2}$	5	$7\frac{1}{2}$	10	$12\frac{1}{2}$	15
Sjalot (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Champignons (g) *	60	125	185	250	310	375
Kruidige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Pastinaak (g) *	75	150	225	300	375	450
Half-om-half gehakt (g) *	110	220	330	440	550	660
Tomatensaus (kuipje)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Cherrytomaten in blik (blik)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Roomboter (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Melk (scheutje)						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3906 / 934	485 / 116
Vet totaal (g)	52	6
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,2
Koolhydraten (g)	61	8
Waarvan suikers (g)	19,6	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	0,9	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 23) Selderij
25) Sesam 27) Lupine

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).