



Beenham met erwtenpuree en haricots verts in spek

met geroosterde appel en peer

BOURGONDISCH 60 min. • Eet binnen 5 dagen

BOURGONDISCH



Kruimige aardappelen



Geschaafde amandelen



Beenham



Appel



Peer



Knoflookteen



Sjalot



Haricots verts



Verse bieslook



Ontbijtspek



Doperwten



Slagroom



Pikante uienchutney

Voorraadkast items

Runderbouillon, olijfolie, roomboter, rodevijnazijn, mosterd, 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, ovenschaal, koekenpan, steelpan, bakplaat met bakpapier, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Geschaafde amandelen* (g 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Beenham* (g 10) 15) 20) 21) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Doperwten* (g 23)	25	50	75	100	125	150
Slagroom* (ml 7)	100	200	300	400	500	600
Pikante uienchutney* (g 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Runderbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4966/1187	476/114
Vetten (g)	58	6
Waarvan verzadigd (g)	27	2,6
Koolhydraten (g)	103	10
Waarvan suikers (g)	37,1	3,6
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	54	5
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen:

7) Melk/Lactose 8) Noten 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 15) Glutenbevattende granen 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/Lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het goudbruin kleurt. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.



4. Puree maken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg 50 ml **slagroom** per persoon en ½ el roomboter per persoon toe om het smeug te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon, peper, zout en de helft van de **bieslook** toe en roer goed. Voeg ook de **doperwten** toe en meng goed. Houd de puree tot serveren warm op laag vuur.



2. Snijden

Leg de **beenham** in een grote ovenschaal. Bak de beenham 30 – 40 minuten. Verwijder het klokhuus van de **appel** en **peer** en snijd de appel en peer in partjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Verwijder de steelaanzet van de **haricot verts**. Snijd de **bieslook** fijn.



5. Saus maken

Verhit in de steelpan van de doperwten ½ el roomboter per persoon op middelhoog vuur. Bak de **sjalot** en de **knoflook** 2 – 3 minuten. Blus af met ½ el rodewijnazijn, de runderbouillon en de **uienchutney**. Laat in 8 – 10 minuten inkoken. Verlaag het vuur en voeg de overige **slagroom**, peper en zout toe en roer goed door. Verhit nog 2 – 3 minuten.



3. Rolletjes maken

Maak pakketjes van de **haricot verts** en wikkel het **ontbijtspek** eromheen. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de haricot verts met ¼ el olijfolie per persoon en peper. Bak de laatste 15 minuten de haricotverts-pakketjes, de **appel** en de **peer** mee met de **beenham** in de oven. Breng in een steelpan een klein laagje water met een snuf zout aan de kook. Kook de **doperwten** 5 minuten. Giet af en bewaar apart.



6. Serveren

Snij de **beenham** in plakken en verdeel over de borden. Serveer met de erwtenpuree, haricotverts-spekrolletjes en de geroosterde **appel** en **peer**. Garneer het fruit met het **amandelschaafsel** en de overige **bieslook**. Serveer met de uienchutneysaus.

Eet smakelijk!