



# VARKENSHAAS MET WORTELPUREE

met peultjes en zelfgemaakte vleesjus



## HELLO EXTRA

Geniet van een dubbele  
portie **varkenshaas**.



Sjalot



Knoflookteen



Kruimige aardappelen



Wortel ✨



Varkenshaas ✨



Peultjes ✨

Totaal voor 2 personen:  
**35** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Een recept om je vingers bij af te likken! Varkenshaas is het meest malse stuk vlees van het varken en kun je in tegenstelling tot andere stukjes varkensvlees ook rosé eten. Naast de wortelpuree serveer je peultjes. Wist je dat peultjes familie van de doperwt zijn? Ze worden alleen heel vroeg geogst, waardoor ook hun omhulsel – de peul – eetbaar is.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, koekenpan, steelpan, aardappelstamper en een garde.

Laten we beginnen met het koken van de **varkenshaas met wortelpuree**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** in blokjes van 2 cm.



## 2 KOKEN

Kook de **wortelen** 20 minuten in de pan met deksel. Voeg na 5 minuten de **aardappelen** toe en breng op smaak met peper en zout. Zorg dat de **wortelen** en **aardappelen** ruim onder water staan. Giet zodra beide gaar zijn af, bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen zonder deksel.



## 4 VLEESJUS MAKEN

Zet het vuur van de koekenpan hoog en blus de achtergebleven **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng de jus op smaak met peper en ½ tl mosterd per persoon. Laat in 4 – 6 minuten tot de helft inkoken. Voeg vlak voor serveren nog 1 el koude boter per persoon toe. Roer goed door met een garde.



## 5 WORTELPUREE MAKEN

Breng in een steelpan ruim water aan de kook voor de peultjes en kook de peultjes in 4 – 6 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water ★. Voeg de overige **sjalot** en **knoflook** toe aan de pan met **wortelen** en **aardappelen**. Stamp tot een fijne puree met een aardappelstamper. Voeg eventueel een beetje kookvocht toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



## 3 VARKENSHAAS BAKKEN

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 – 4 minuten. Wrijf de **varkenshaas** in met peper en zout. Verwijder de helft van de **sjalot** en **knoflook** uit de koekenpan en bewaar apart. Voeg de **varkenshaas** toe aan de koekenpan en bak in 3 – 4 minuten rondom bruin. Haal de varkenshaas daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 7 – 9 minuten in de oven.



## 6 SERVEREN

Verdeel de wortelpuree over de borden en leg de **varkenshaas** ernaast. Schep de **peultjes** erop en serveer met de vleesjus.

★**TIP:** Als je meer van knapperige peultjes houdt, kun je ze ook roerbakken in plaats van koken. Bak de peultjes dan 3 – 5 minuten met een beetje boter of olijfolie op middelhoog vuur.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Kruidige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Varkenshaas (st) *	2	4	6	8	10	12
Peultjes (g) *	100	150	200	250	350	400

### Zelf toevoegen

Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Runderbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3046 / 728	305 / 73
Vet totaal (g)	30	3
Waarvan verzadigd (g)	18,1	1,8
Koolhydraten (g)	54	5
Waarvan suikers (g)	15,8	1,6
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	52	5
Zout (g)	3,5	0,4

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

