

Hello
FRESH

WIJNBOX




Le Petit Berticot Cabernet Sauvignon

Deze klassieke rode wijn uit het zuidwesten van Frankrijk is een goede keuze bij deze gehaktballen dankzij haar stevige en krachtige smaak.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 33
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gehaktballen met aardappelen, groenten en appelmoes

Een feest voor groot en klein!

Een groentemix van broccoli, champignons, peen en rode ui met daarbij gehaktballetjes. Wie houdt daar nu niet van? Omdat je de groenten en het vlees in dezelfde pan bakt, wordt het geheel nog smaakvoller want de balletjes worden voor jou al gekruid met paprikapoeder, komijn en peper.

 bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet aan
het begin



kind-
vriendelijk



glutenvrij



 Rundergehaktballetjes



 Groentemix



 Kaneel



 Frieslander aardappelen



 Jonagold appel



 Knoflookteen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Frieslander aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Jonagold appel	1	2	3	4	5	6
Kaneel (tl)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Rundergehaktballetjes	3	6	9	12	15	18
Groentemix (g) 15)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Olijfolie (el)*	1/2	1	1	1 1/2	2	2
Honing (tl)*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Roomboter (el)*	1/2	1	1	1 1/2	2	2
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, steelpan met deksel, koekenpan met deksel

Voedingswaarden 742 kcal | 38 g eiwit | 84 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 13 g vezels



1 Schil of was de aardappelen (frieslander) grondig en snijd in parten. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om, haal na 20 minuten de deksel van de pan en bestrooi met zout.



2 Schil de appel (jonagold), verwijder het klokhuis en snijd in kleine stukken. Meng de appel met de kaneel, honing en 3 el water per persoon in de steelpan. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 – 10 minuten op laag vuur koken. Roer door, prak grof met een vork en bewaar tot gebruik met de deksel op de pan.



3 Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de gehaktballen in 4 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Zet het vuur op middelmatig en voeg de groenten toe. Dek de pan af en bak gedurende 7 – 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

4 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Bak de knoflook de laatste 10 minuten mee met de aardappelen.

5 Verdeel de aardappelen, gehaktballen en groenten over de borden en serveer met de appelmoes.



Tip! Door de knoflook krijgen de aardappelen veel smaak. Houd je niet van knoflook? Voeg dan de helft toe of laat het helemaal achterwege.