



GEROOSTERDE POMPOEN MET SCHOUDERKARBONADE MET GEROOSTERDE AARDAPPELEN EN SALADE MET OESTERZWAMMEN

• SPECIAAL INGREDIËNT •



KARBONADE

In Nederland wordt het karbonade genoemd, maar in België is dit stukje vlees beter bekend als kotelet.



Hokkaido pompoen



Knoflookteen



Drieling aardappelen



Verse citroentijm ✱



Parmigiano reggiano ✱



Schouderkarbonade ✱



Oesterzwammen ✱



Mesclun ✱



Pittenmix



Mayonaise ✱



55 min



Glutenvrij



Veel handelingen



Eet binnen 3 dagen

Pompoen is hét ingrediënt van de herfst. Het klaarmaken ervan lijkt misschien een uitdaging, maar dat valt met dit recept reuze mee. Je hoeft de pompoen bijvoorbeeld niet te schillen, omdat de schil in de oven zacht wordt. Om het geheel nog een beetje herfstiger te maken, zitten er oesterzwammen in de salade. Deze paddenstoelen hebben hun naam te danken aan hun vorm, die aan een oesterschelp doet denken.

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, kleine kom, saladekom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **geroosterde pompoen met schouderkarbonade**.



1 POMPOEN SNIJDEN

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de juiste hoeveelheid **hokkaido pompoen** af en schraap met een lepel de pitten uit de pompoen. Snijd de **pompoen** in dunne parten van ongeveer 1 cm. Meng in een kleine kom de honing met de helft van de olijfolie. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 ROOSTEREN

Leg de **pompoenparten** op de helft van een bakplaat met bakpapier en besmeer met het olie-honingmengsel. Meng op de andere helft van de bakplaat de **aardappelen** met de helft van de **knoflook**, de overige olijfolie en peper en zout naar smaak. Bak de **aardappelen** en de **pompoen** 40 - 45 minuten in de oven.



3 TIJMMENGSSEL MAKEN

Ris ondertussen de blaadjes van de takjes **citroentijm** en meng met de **geraspte Parmigiano reggiano**. Bestrooi, 15 minuten voordat de pompoen klaar is, de **pompoen** met het mengsel van **tijm** en **Parmigiano reggiano**.



4 KARBONADE BAKKEN

Verhit halverwege de oventijd de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de overige **knoflook** en de **schouderkarbonade** toe en bak de **karbonade** 5 minuten per kant. Voeg, wanneer je de **karbonade** op de andere kant draait (de laatste 5 minuten), de **oesterzwammen** toe, de **zwammen** mogen heel blijven. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



5 SALADE MAKEN

Meng ondertussen in een saladekom de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Mix de **mesclun**, de **oesterzwammen** en de **pittenmix** door de dressing.



6 SERVEREN

Servere de **schouderkarbonade** met de **salade**, de **aardappelen**, de **pompoen** uit de oven en de **mayonaise**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Hokkaido pompoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Drieling aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse citroentijm (g) 23 *	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano reggiano, geraspt (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Schouderkarbonade (st) *	1	2	3	4	5	6
Oesterzwammen (g) *	100	200	300	400	500	600
Mesclun (g) 23 *	30	60	90	120	150	180
Pittenmix (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	5188 / 1240	624 / 149
Vetten (g)	83	10
Waarvan verzadigd (g)	24,2	2,9
Koolhydraten (g)	65	8
Waarvan suikers (g)	11,5	1,4
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	53	6
Zout (g)	0,9	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.