



# KRUIDIG GEHAKTBROOD

met gesmoorde prei, aardappelpuree en cranberrychutney



Ui



Verse krulpeterselie ✨



Nootmuskaat



Kruimige aardappelen



Prei ✨



Gemengd gekruid gehakt ✨



Vrije-uitloepi ✨



Panko



Cranberrychutney ✨

Totaal voor 2 personen:  
Totaal: **40** min.

Veel handelingen

Eet binnen **5** dagen

Vandaag maak je een variant op een Vlaamse klassieker: gehaktbrood met warme krieken. De krieken, oftewel kersen, vervang je door cranberrychutney, wat zorgt voor een lekkere zoetzure twist. Het gehakt is een mix van rund-, kalfs- en varkensvlees. Dit is niet alleen lekker van smaak, het zorgt er ook voor dat het gehakt minder snel uitdroogt. Heb je nog wat gehaktbrood over? Het is ook lekker als beleg voor op brood.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, aardappelstamper, hapjespan met deksel, pan met deksel, rasp en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidig gehaktbrood**.



### 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** zeer fijn en snijd de **krulpeterselie** fijn. Rasp een deel van de **nootmuskaat**, tot je ongeveer een mespunt geraspte **nootmuskaat** per persoon hebt.



### 2 SNIJDEN

Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **prei** in de breedte in stukken van ongeveer 10 cm.



### 3 MENGEN EN KNEDEN

Leg het **gehakt** in een kom. Voeg het **ei**\*, de **panko**, de gesnipperde **ui**, de geraspte **nootmuskaat**, ¼ tl zout per persoon en de helft van de **krulpeterselie** toe aan de kom. Kneed tot een stevige bal.

★ **TIP:** Kook je voor een oneven aantal personen? Kluts het ei dan eerst, zodat je de juiste hoeveelheid handig kunt afmeten.



### 4 GEHAKTBROOD BAKKEN

Vet een ovenschaal in met ¼ el roomboter per persoon. Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan tot het de vorm van een broodje krijgt★★. Bak 20 – 30 minuten in de oven ★★★.

★★ **TIP:** Leg eventueel wat klontjes boter op het gehaktbrood, zo wordt het nog smeuïger!



### 5 PREI STOVEN EN PUREE MAKEN

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **prei** 3 – 4 minuten. Blus af met de bouillon, dek af en laat 15 minuten zachtjes koken. Breng ondertussen een pan met ruim water aan de kook en kook de **aardappelen** 12 – 15 minuten. Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg ½ el roomboter per persoon, de mosterd en een scheutje melk toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Snijd het gehaktbrood in plakken en verdeel de plakken over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Schep de aardappelpuree en de gesmoorde prei ernaast en serveer met de **cranberrychutney**. Garneer de puree met de rest van de **krulpeterselie**.

★★★ **TIP:** Maak je het gehaktbrood voor meer dan twee personen? Dan kan het langer duren voordat het brood gaar is. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten!

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse krulpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	2	2
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gemengd gekruid gehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Vrije-uitlooper (st) 3) *	½	1	1½	2	2½	3
Panko (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney (g) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3778 / 903	450 / 107
Vet totaal (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	18,2	2,2
Koolhydraten (g)	97	12
Waarvan suikers (g)	28,7	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	4
Zout (g)	2,1	0,2

### ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 200 g aardappelen per persoon, vervang de boter in de puree door een extra scheutje melk en serveer het gerecht met de helft van de chutney.

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



WEEK 48 | 2019

