



Romige spinaziegratin met spiegelei

Met gebakken aardappeltjes



Vastkokende aardappelen



Sjalot



Knoflookteen



Tomaat *



Nootmuskaat



Gedroogde tijm



Spinazie *



Crème fraîche *



Geraspte belegen kaas *



Vrije-uitloepi *



Totaal: 35-40 min.



Veggie



Supersimpel



Glutenvrij



Eet binnen 5 dagen

Een gerecht met veel spinazie kan soms wat onprettig ruw aanvoelen aan je tanden. Vroeger werd spinazie daarom vaak met wat krijt gekookt, dat maakt de boosdoener - oxaalzuur - onschadelijk. In deze gratin kiezen we in plaats van krijt voor room en ei: deze ingrediënten hebben hetzelfde effect en zijn een stuk smakelijker.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, fijne rasp, wok of hapjespan, vergiet, ovenschaal en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **romige spinaziegratin met spiegelei**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout. Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd de **knoflook** fijn.



4 GRATIN BAKKEN

Doe het **spinaziemengsel** in een ovenschaal ★★ ★. Bestrooi met de geraspte **belegen kaas** en bak 10 – 15 minuten in de oven.

★ **TIP:** Zorg dat je het vocht goed uit de spinazie drukt in een vergiet of zeef, anders wordt de gratin vrij nat.



2 SPINAZIE BEREIDEN

Snijd de **tomaat** in blokjes. Rasp met een fijne rasp een klein stukje van de bol **nootmuskaat**. Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **sjalot**, de **knoflook** en de **gedroogde tijm** 2 – 3 minuten. Voeg de **spinazie** toe en roerbak 3 – 4 minuten, of tot deze geslonken is. Laat de **spinazie** uitlekken in een vergiet. Druk goed aan zodat het meeste vocht uit de **spinazie** lekt ★.



5 SPIEGELEI BAKKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

★★ **TIP:** Nootmuskaat heeft een vrij uitgesproken smaak. Voeg dus niet te veel in een keer toe, maar proef tussendoor goed.



3 OP SMAAK BRENGEN

Zet de wok of hapjespan weer op het vuur en bak de **tomaat** 1 minuut. Zet het vuur middellaag, voeg de **crème fraîche** en de uitgelekte **spinazie** toe en roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak met de **nootmuskaat** ★ ★, peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** over de borden en leg het **spiegelei** erop. Serveer met de **spinaziegratin**.

★★★ **TIP:** Rauw heeft spinazie een groot volume, maar tijdens de verhitting slinkt de bladgroente flink. Daarom heb je niet zo'n grote ovenschaal nodig voor dit gerecht.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	1	1
Gedroogde tijm (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Crème fraîche (el)	3	6	9	12	15	18
7) *						
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Vrije-uitlooper (st) 3) *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3443 / 823	465 / 111
Vet totaal (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	24,9	3,4
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	9,8	1,3
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	0,9	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

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

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).