



Romige spinaziegratin met spiegelei

met gebakken aardappeltjes

VEGGIE 40 min. • Eet binnen 5 dagen



VEGGIE



Vastkokende
aardappelen



Sjalot



Knoflookteen



Tomaat



Nootmuskaat



Spinazie



Gedroogde tijm



Crème fraîche



Geraspte belegen kaas



Vrije-uitlooperi

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Ovenschaal, koekenpan, rasp, hapjespan met deksel, vergiet, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	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	2	2
Spinazie* (g) 23	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche* (g) 7	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas* (g) 7	25	50	75	100	125	150
Vrije-uitlooperi* (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 100g
Energie (kJ/kcal)	3333 / 797	451 / 108
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	6,9	0,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen:

3) Eieren 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in dunne parten. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de aardappelen 30 – 35 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 pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Gratin bakken

Doe het spinaziemengsel in een kleine ovenschaal (zie TIP). Bestrooi met de **geraspte belegen kaas** en bak 10 – 15 minuten in de oven.

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.*



2. Spinazie bereiden

Snij de **tomaat** in blokjes. Rasp met een fijne rasp een stukje van de bol **nootmuskaat**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan en fruit de **sjalot** en de **knoflook** 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 (zie TIP).

TIP: *Het is belangrijk dat je het vocht goed uit de spinazie drukt, anders blijft de gratin te nat.*



5. Spiegelei bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



3. Op smaak brengen

Zet de wok of hapjespan weer op het vuur en voeg de **tomaat** en **gedroogde tijm** toe. Bak nog 1 minuut. Zet het vuur middellaag, voeg de **crème fraîche** en de uitgelekte **spinazie** toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak met de geraspte **nootmuskaat**, peper en zout (zie TIP).

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



6. Serveren

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

WEETJE: *Wist je dat de 200 g spinazie per persoon die je in dit gerecht gebruikt meer calcium bevat dan 1 beker melk? Samen met de kaas en overige ingrediënten krijg je met dit gerecht al de helft van je dagelijkse behoefte aan calcium binnen.*

Eet smakelijk!

Contact

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