



SPINAZIE-GEHAKTPOTJE MET PETERSELIEWORTEL

Met appelmoes en spekjes



Vastkokende aardappelen



Peterseliewortel



Rode ui



Knoflookteen



Spekblokjes *



Gekruid rundergehakt *



Appel



Spinazie *

Totaal: 30-35 min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

De peterseliewortel lijkt qua uiterlijk en textuur erg op de pastinaak, maar de smaak gaat meer richting knolselderij en peterselie. Bij de kruidige en aardse smaak van deze witte wortel past een zoete smaak goed. Daarom maak je er vandaag zelf een snelle appelmoes bij.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, steelpan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **spinazie-gehakpotje met peterseliewortel**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af.



2 WORTEL SNIJDEN

Schil ondertussen de **peterseliewortel** en snijd in blokjes van 1 cm. Kook de **peterseliewortel** na 5 minuten mee met de **aardappelen**.



3 APPELMOES MAKEN

Schil ondertussen de **appel** (goudreinet), verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Meng de **appel** met de honing en 3 el water per persoon in de steelpan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 – 10 minuten op laag vuur koken. Haal de pan daarna van het vuur. Roer de **appel** door, prak grof met een vork en bewaar de **appelmoes** tot gebruik met de deksel op de pan.



4 BAKKEN

Snipper ondertussen de **rode ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **spekblokjes** toe en bak 4 – 5 minuten. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.

★TIP

Ben je fan van deze snelle bereidingswijze van appelmoes? Je kunt op dezelfde manier ook perenmoes maken!



5 MENGEN

Voeg vervolgens de **aardappelen** en **peterseliewortel** toe aan de wok of hapjespan met **gehakt** en bak nog 5 minuten op middelhoog vuur. Scheur ten slotte de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat al roerend slinken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het **spinazie-gehakpotje** over de borden en serveer met de **appelmoes**.

★TIP

Maak je dit gerecht voor meer mensen of snijd je niet zo snel? Begin dan met het snijden van de peterseliewortel voordat je de aardappelen opzet, zodat je op tijd klaar bent om de peterseliewortel mee te koken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Peterseliewortel (g)	75	125	200	250	300	350
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Gekruid rundergehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Appel (st)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3653 / 873	432 / 103
Vet totaal (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,4
Koolhydraten (g)	94	11
Waarvan suikers (g)	27,6	3,3
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	1,2	0,1

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 23 Selderij

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).