



Varkenshaas met honing-sinaasappelsaus met geglaceerde bospeen

PREMIUM 50 min. • Eet binnen 5 dagen

PREMIUM



Gele biet



Kruimige aardappelen



Verse tijm



Bospeen



Handsinaasappel



Amandelschaafsel



Varkenshaas



Honing



Verse bladpeterselie

Vorraadkast items

Roomboter, melk, mosterd, kippenbouillon, suiker, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Pan met deksel, ovenschaal, koekenpan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele biet* (st)	1	2	3	4	5	6
Kruimige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Bospeen* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Handsinaasappel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel* (g) 8) 19) 25)	15	20	25	30	45	50
Varkenshaas* (g)	140	280	420	560	700	840
Honing (potje)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Melk					scheutje	
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout					naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4132/988	451/108
Vetten (g)	41	4
Waarvan verzadigd (g)	21,9	2,4
Koolhydraten (g)	100	11
Waarvan suikers (g)	41,6	4,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	45	5
Zout (g)	1,0	0,1

Allergenen:

8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappels** en de **gele biet**. Schil de gele biet en snijd in kleine blokjes van ½ cm. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Ris de blaadjes van de takjes **tijm**. Snijd het loof van de **bospeen** (laat een klein stukje groen zitten) en schil ze. Pers de **sinaasappel** uit.



4. Varkenshaas bereiden

Verhit ondertussen 1 el boter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bestrooi de **varkenshaas** met peper en zout. Bak de varkenshaas in 2-3 minuten rondom bruin. Leg de **varkenshaas** vervolgens in een ovenschaal en bak nog 10-15 minuten in de oven. Bewaar de koekenpan met het bakvet.



2. Aardappels koken

Kook de gele biet 20 - 25 minuten, voeg de **aardappelen** toe na 5 - 10 minuten. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** en bieten tot een grove puree. Voeg 1 el boter per persoon en een scheutje melk toe om het smeug te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Verwarm de koekenpan met het bakvet op laag vuur en voeg de honing en het **sinaasappelsap** toe. Laat de saus op laag vuur in 6-10 minuten zachtjes inkoken. Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.



3. Wortel glaceren

Verhit een grote koekenpan op middelmatig vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot deze goudbruin is. Haal uit de pan en bewaar apart. Zet de koekenpan terug op het vuur en smelt ½ el roomboter in de pan. Bak de **bospenen** 5 - 6 minuten. Voeg de bouillon, de suiker en de **tijm** toe, draai het vuur laag en laat met de deksel op de pan nog 10 - 12 minuten stoven.



6. Serveren

Verdeel de aardappel-bietenpuree over de borden. Leg de **bospeen** en **varkenshaas** ernaast. Giet de saus over de **varkenshaas**. Garneer met de verse **bladpeterselie** en **amandelschaafsel**.

Eet smakelijk!