



Varkenshaas met wortelpuree

geserveerd met zelfgemaakte vleesjus



Sjalot



Knoflookteen



Kruimige aardappelen



Wortel *



Varkenshaasmedaillon *



Peultjes *



Totaal: 40-45 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Een recept om je vingers bij af te likken! Varkenshaas is het meest malse stuk vlees van het varken en kun je in tegenstelling tot andere stukjes varkensvlees ook rosé eten. Naast de wortelpuree serveer je peultjes. Wist je dat peultjes familie van de doperwt zijn? Ze worden alleen heel vroeg geogst, waardoor ook hun omhulsel – de peul – eetbaar is.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Aardappelstamper, ovenschaal, garde, pan met deksel, steelpan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **varkenshaas met wortelpuree**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** in blokjes van 2 cm.



2 KOKEN

Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **sjalot** en de helft van de **knoflook** 1 – 2 minuten. Verlaag het vuur en voeg de **wortel** toe. Bak de **aardappelen** bij de **wortelen** en breng op smaak met peper en zout. Zorg dat de **aardappelen** en **wortelen** ruim onder water staan en kook 12 – 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel.



4 VLEESJUS MAKEN

Zet het vuur van de koekenpan hoog en blus de achtergebleven **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng de jus op smaak met peper en 1 tl mosterd per persoon. Laat in 4 – 6 minuten tot de helft inkoken. Voeg vlak voor serveren nog 1 el koude roomboter per persoon toe. Roer goed door met een garde.



5 WORTELPUREE MAKEN

Breng in een steelpan ruim water aan de kook voor de **peultjes** en kook de **peultjes** in 4 – 6 minuten gaar ★. Giet af en spoel af onder koud water. Stamp ondertussen de **aardappelen** en de **wortel** met een aardappelstamper. Voeg een scheutje melk toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



3 VARKENSHAAS BAKKEN

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de overige **sjalot** en **knoflook** 3 – 4 minuten. Wrijf ondertussen de **varkenshaas** in met peper en zout. Voeg toe aan de koekenpan en bak de **varkenshaas** in 3 – 4 minuten rondom bruin. Haal de **varkenshaas** daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 7 – 9 minuten in de oven of totdat hij gaar is. Laat de **sjalot** en **knoflook** in de pan.



6 SERVEREN

Verdeel de **wortelpuree** over de borden en leg de **varkenshaas** ernaast. Schep de **peultjes** erop en serveer met de vleesjus.

★**TIP:** Als je van knapperige peultjes houdt, kun je ze ook roerbakken in plaats van koken. Bak de peultjes dan 3 – 5 minuten in een beetje boter of olijfolie op middelhoog vuur.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Kruidige aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Varkenshaasmedaillon (st) *	1	2	3	4	5	6
Peultjes (g) *	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2711 / 648	357 / 85
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	18,5	2,4
Koolhydraten (g)	45	6
Waarvan suikers (g)	15,7	2,1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,7	1

ALLERGENEN

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

