



# VARKENSWORST MET BROCCOLIPUREE

Met uienjus, karwijzaad en walnoten



## WALNOTEN

Koop je weleens walnoten in de dop? Een goede manier om te weten of deze nog goed zijn is door ze even te schudden. Als het rammelt, dan is de noot niet meer goed.



Kruimige aardappelen



Broccoli ✱



Walnoten



Sjalot



Marjoraan-knoflook varkensworst ✱



Pikante uienchutney ✱



Karwijzaad

Totaal: 30-35 min. ✱ Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Heb jij lastige eters aan tafel? Met deze romige broccolipuree krijg je ongemerkt lekker veel groente binnen! De walnoten geven het gerecht niet alleen een lekkere bite, het vleugje bitter past goed bij de iets bittere broccoli en zorgt ook voor een interessante smaakcombinatie met de anijssmaak van het karwijzaad.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, aluminiumfolie, aardappelstamper en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **varkensworst met broccolipuree**.



### 1 SNIJDEN EN KOKEN

Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen**, in een grote pan met deksel, net onder water staan. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Voeg de laatste 6 – 9 minuten de **broccoli** toe aan de **aardappelen** en kook mee totdat hij gaar is ★. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 4 UIENJUS MAKEN

Verhit in dezelfde koekenpan de rodevijnazijn met de **pikante uienchutney** en 1 – 2 eetlepels water per persoon. Zet het vuur laag en laat 1 – 2 minuten zachtjes koken, of tot er een stroperige jus ontstaat.



### 2 WALNOTEN ROOSTEREN

Hak ondertussen de **walnoten** grof. Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **walnoten** 3 – 4 minuten of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Snipper de **sjalot**.



### 5 PUREE MAKEN

Voeg de roomboter, de mosterd, de **sjalot** en het **karwijzaad** toe aan de **aardappelen** en **broccoli**. Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** en **broccoli** tot een fijne puree. Breng op smaak met zout en peper.



### 3 VARKENSWORST BAKKEN

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **varkensworst** in 2 – 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 – 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om. Haal de **varkensworsten** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.



### 6 SERVEREN

Servere de **broccolipuree** met de **varkensworst**, de **uienjusz** en garneer met de **walnoten**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruidige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Broccoli (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Marjoraan-knoflook varkensworst (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney (g) *	40	80	120	160	200	240
Karwijzaad (tl) 19) 22)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4092 / 978	529 / 127
Vet totaal (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,2
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	26,1	3,4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	0,9	0,1

## ALLERGENEN


8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten  
25) Sesam

★TIP: Kook je dit gerecht voor 5 of 6 personen? Kook dan de broccoli apart.

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).