



# Vogelnestjes in tomatensaus met pastinaakpuree

50 min. • Eet binnen dagen



Vrije-uitloepi



Verse krulpeterselie en tijm



Sjalot



Champignons



Wortel



Kruimige aardappelen



Gemengd gekruid gehakt



Panko paneermeel



Tomatensaus



Cherrytomaten in blik

## Voorraadkast items

Olijfolie, Zwarte balsamicoazijn, Roomboter, Mosterd, Melk, 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, kom, koekenpan, steelpan, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vrije-uitloepi (st) 3)	2	3	4	5	7	8
Verse krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	60	125	185	250	310	375
Wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Kruimige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Gemengd gekruid gehakt* (g)	120	240	360	480	600	720
Panko paneermeel (g) 1)	12	25	37	50	62	75
Tomatenpuree (kuipje)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cherrytomaten in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk						scheutje
Peper & zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498/836	462/111
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	17,4	2,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	0,8	0,1

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren

## Contact

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



## 1. Koken en snijden

Verwarm de oven op 200 graden. Breng een steelpan met ruim water aan de kook en kook 1 ei per persoon hard in 8 minuten (zie TIP). Spoel af onder koud water en pel ze. Snijd de **krulpeterselie** grof. Snipper de **sjalot** en snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Schil of was de **aardappelen** en snijd in grove stukken.

**TIP:** Heb je liever een zachtgekookt eitje in je vogelnestje? Kook het ei dan 6 minuten. Pas op, je moet dan wel iets voorzigtiger je vogelnestje maken.



## 4. Tomatensaus maken

Verwarm ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** samen met de **tomatenpuree** en blokjes **wortel** 2 – 3 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak nog 3 – 4 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn, 2 el water per persoon en de **cherrytomaten** in blik. Verlaag het vuur en laat 10 minuten sudderen. Ris ondertussen de blaadjes **tijm** van de takjes.



## 2. Vogelnestjes maken

Meng het **gehakt** in een kom met de panko en breng op smaak met peper, zout en ¾ van de **peterselie**. Voeg een half rauw **ei** (zie TIP) per persoon toe en meng goed. Verdeel het **gehakt** over de gekookte **eieren** en kneed het dan rond de **eieren**, zodat je een gehaktbal met een **ei** in het midden overhoudt.

**TIP:** Vind je het lastig om een rauw ei te halveren, dan kun je eventueel ook alleen de eidooier gebruiken voor 1 persoon.



## 5. Puree maken

Stamp ondertussen met een aardappelstamper de **aardappelen** tot een grove aardappelpuree. Voeg ½ el boter toe per persoon en een scheutje melk om het smeuïg te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon en de **tijm** toe. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Vogelnestjes bakken

Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de **aardappel**. Verhit in een koekenpan ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur en bak de gehaktballen rondom bruin in 3 – 5 minuten. De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn vanbinnen, maar wel dichtgeschroeid. Leg de ballen in een ovenschaal en bak 20 minuten in de oven. Kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar.



## 6. Serveren

Snijd het vogelnestje open en serveer samen met de aardappelpuree en tomaten-champignonsaus. Garneer met de overige **krulpeterselie**.

**Eet smakelijk!**