



www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

WEEK 52  
2015

Mak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto's krijgen een verrassing!

## Wildzwijnworstjes met ratatouille en krieltjes

Met een groentestoof van rode ui, peen en groene paprika

De groenten stooft je in tomatentapenade en groentebouillon. Door deze Franse bereidingswijze komen de smaken van de groenten goed samen. Bij de ratatouille serveer je worstjes van wilde zwijnen afkomstig van de Veluwe. De worstjes zijn gekruid met onder andere gember, kardemom en cayennepeper.



30-35 min



gemakkelijk



kind-  
vriendelijk



lactosevrij



glutenvrij



Synera (rood)



Krieltjes



Rode ui



Peen



Groene paprika



Tomatentapenade



Wildzwijnworstjes

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Peen	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Groene paprika	½	1	1½	2	2½	3
Tomatentapenade (g) 4) 15)	40	80	120	160	200	240
Wildzwijnworstjes	2	4	6	8	10	12
Groentebouillon (ml)*	100	150	200	250	300	350
Olijfolie (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

4) Vis 15) Kan sporen bevatten van noten

## Benodigdheden

2 x wok of hapjespan met deksel, koekenpan met deksel

**Voedingswaarden** 707 kcal | 17 g eiwit | 67 g koolhydraten | 39 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 11 g vezels



**1** Bereid de bouillon. Was de krieltjes grondig, snijd de grote krieltjes in vieren en de kleine doormidden. Verhit ⅓ van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de krieltjes, afgedekt, 25 – 30 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en bestrooi met peper en zout.



**2** Snipper ondertussen de rode ui en snijd de peen klein. Snijd de paprika in blokjes.

**3** Verhit ⅓ van de olijfolie in een andere wok of hapjespan en fruit de rode ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de peen, groene paprika, bouillon, zwarte balsamicoazijn en de tomatentapenade toe en breng afgedekt aan de kook. Laat 10 minuten zachtjes koken. Haal na 5 minuten de deksel van de pan zodat het vocht verdampt en breng op smaak met peper en zout.



**4** Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelmatig vuur. Prik de wildzwijnworstjes op 2 plekken in en bak, afgedekt, 10 minuten.

**5** Verdeel de wildzwijnworstjes, de ratatouille en de krieltjes over de borden.



**Tip!** Je gebruikt voor dit gerecht 3 pannen. Wil je een pan minder gebruiken? Bereid dan de krieltjes in de oven (30 minuten op 200 graden, laatste 10 minuten afgedekt met aluminiumfolie).