



Luxe gehaktbrood met blauwebessensaus

met geilde bloemkool en spruiten



Totaal voor 2 personen:
60 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Geniet samen van een bourgondisch diner met een mooi stuk vlees en drie lekkere bijgerechten. Dit luxe gehaktbrood is er een met een gouden randje: je vult het met parmigiano en het krijgt een krokant laagje doordat je het wikkelt in spek. De spruitjes grill je met een sausje van balsamicoazijn, honing, olijfolie en tijm – zo worden ze lekker zoetig en valt het bij iedereen in de smaak, beloofd!



Sjalot



Verse rozemarijn *



Nootmuskaat



Bloemkool *



Spruiten *



Gemengd gekruid gehakt *



Panko



Geraspte parmigiano reggiano *



Vrije-uitloepi *



Gedroogde tijm



Ontbijtspek *



Slagroom *



Geraspte oude kaas *



Blauwe bessen *



Steranijs



Kruimige aardappelen

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2x ovenschaal, kom, kleine kom, steelpan, rasp, bakplaat, bakpapier, aluminiumfolie en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **luxe gehaktbrood met blauwebessensaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **sjalot**. Ris de naaldjes **rozemarijn** van het takje en snijd fijn. Rasp een mespuntje van de **nootmuskaat** per persoon. Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes. Halveer de **spruiten**. Meng het **gehakt** in een kom met de **panko**, **parmigiano reggiano**, **rozemarijn** en de helft van de **sjalot**. Voeg per persoon ½ ei, ½ tl **tijm** en 1 tl mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



4 SAUS MAKEN

Bak de groenten 15 – 20 minuten in de oven, naast of boven het gehaktbrood. Bereid de bouillon. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan op gemiddeld vuur en bak de overige **sjalot** 2 – 3 minuten. Voeg de **blauwe bessen** toe en wacht tot ze poffen. Blus af met de **steranijs**, de bouillon en de rest van de dressing. Breng aan de kook en laat de saus in 20 – 22 minuten zachtjes inkoken. Roer vlak voor serveren ½ el koude roomboter per persoon door de saus. Breng ondertussen ruim water aan de kook in de pan met deksel.



2 GEHAKTBROOD MAKEN

Kneed het **gehakt** goed tot alles gemengd is en kneed dan in de vorm van een brood. Leg het gehaktbrood in een ovenschaal, omwikkel met het **ontbijtspek** en leg er ½ el roomboter per persoon op. Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak 40 – 50 minuten in de oven. Verwijder het aluminiumfolie na 25 minuten en schep het braadvet over het gehaktbrood voor je het weer terug in de oven zet. Breng ondertussen ruim water aan de kook voor de **bloemkool**.



5 KOKEN

Schil of was de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet af en laat uitstomen zonder deksel. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg per persoon ½ el roomboter, 1 tl mosterd, ½ ei en een scheutje melk toe om de puree smeug te maken. Breng op smaak met een snuffje **nootmuskaat**, peper en zout.



3 GROENTEN ROOSTEREN

Kook de **bloemkool** 5 minuten en giet af. Meng in een kleine kom per persoon 1 el zwarte balsamicoazijn, ½ el honing, ½ el olijfolie, ¼ tl **gedroogde tijm**, peper en zout tot een dressing. Verspreid de **spruiten** over een bakplaat met bakpapier en meng met ⅓ van de dressing. Meng de **bloemkool** in een andere ovenschaal met de **slagroom**, **oude kaas**, geraspte **nootmuskaat**, peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gehaktbrood en de gegrilde groenten over de borden. Serveer met de aardappelpuree en de blauwe bessensaus.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn (takje) *	½	1	1½	2	2½	3
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	2	2
Bloemkool (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Spruiten (g) *	75	150	225	300	375	450
Gemengd gekruid gehakt (g) *	150	300	450	600	750	900
Panko (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Geraspte parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Vrije-uitlooper (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek (plakje) *	3	6	9	12	15	18
Slagroom (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude kaas (g) 7) *	12½	25	37½	50	62½	75
Blauwe bessen (g) *	60	125	180	250	305	375
Steranijs (st)	1	1	2	2	3	3
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500

Zelf toevoegen

Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Melk					scheutje	
Peper & zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	6889 / 1647	509 / 122
Vet totaal (g)	98	7
Waarvan verzadigd (g)	46,9	3,5
Koolhydraten (g)	103	8
Waarvan suikers (g)	30,9	2,3
Vezels (g)	18	1
Eiwit (g)	76	6
Zout (g)	4,7	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose