



Pastei van kalfsstoof

met sperziebonen, wortel en een frisse salade



Totaal voor 2 personen:
60 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Het najaar vraagt om stoofschotels en omdat wij dol zijn op variatie, hebben we in dit recept gekozen voor een pastei van kalfsstoof. Je vindt pasteitjes tegenwoordig in allerlei soorten en maten in verschillende wereldkeukens, maar het woord pastei is Oud Frans. Een pasté was een 'deeggerecht met een vleesvulling'.



Knoflookteen



Ui



Wortel *



Champignons *



Hazelnoten



Rode wijn



Kalfsstoof *



Laurierblad



Biologische ontbijtkoek



Kruimige aardappelen



Sperziebonen *



Handsinaasappel



Bladerdeeg *



Veldsla *

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **pastei van kalfsstoof**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de helft van de **wortel** in kleine blokjes en de andere helft in lange reepjes. Snijd de **champignons** in kwarten. Hak de **hazelnoten** fijn.

2 KALFSSTOOF BEREIDEN

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en blokjes **wortel** 4 – 6 minuten. Voeg de **champignons** na 3 minuten toe. Blus af met de **rode wijn** en voeg dan de **kalfsstoof** toe. Roer goed en voeg het **laurierblad** toe. Smeer ½ el mosterd per persoon op één kant van de **ontbijtkoek** en leg deze met de mosterdkant naar beneden op de stoof in de pan. Dek af en kook 10 – 15 minuten op laag vuur.

3 SNIJDEN

Schil ondertussen de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken. Snijd de uiteinden van de **sperziebonen**. Pel de **sinaasappel** en snijd in blokjes. Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **hazelnoten** tot ze beginnen kleuren. Haal uit de pan en bewaar tot gebruik. Breng ruim water aan de kook in twee pannen met deksel voor de **sperziebonen** en de **aardappelen**.



4 PASTEI BAKKEN

Schep de **kalfsstoof** in een ovenschaal die net iets kleiner is dan het **bladerdeeg**. Verdeel het **bladerdeeg** over de ovenschaal, stop de randen in en snijd op de bovenkant kruiselings in. Bak 15 – 20 minuten in de oven. Kook de **sperziebonen** en reepjes **wortel** met een snuf zout in 8 – 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.

5 PUREE MAKEN

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk toe om het smeuijg te maken. Breng op smaak met peper en zout. Houd warm op laag vuur tot serveren. Meng in een saladekom per persoon ½ el extra vierge olijfolie met 1tl witte balsamicoazijn, de **sinaasappelblokjes** en de **veldsla**.

6 SERVEREN

Verhit vlak voor serveren ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **boontjes**, **wortelreepjes** en **hazelnoten** 1 – 2 minuten. Breng op smaak met peper en schep in een kom of serveerschaal. Serveer de salade met de pastei van **kalfsstoof**, de **aardappelpuree**, **wortelen** en **boontjes**.

★ TIP: Laat het bladerdeeg in de koelkast liggen totdat je het gebruikt in stap 4. Als het te warm wordt, scheurt het namelijk makkelijker en is het lastiger om de pastei te bedekken.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Wortel (g) *	50	100	150	200	250	300
Champignons (g) *	60	125	180	250	305	375
Hazelnoten (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Rode wijn (ml) 12) 17) 21)	65	125	190	250	315	375
Kalfsstoof (g) 1) *	150	300	450	600	750	900
Laurierblad (blaadjes)	1	1	1	2	2	3
Biologische ontbijtkoek (plakje) 1) 22)	½	1	1½	2	2½	3
Kruimige aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Handsinaasappel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bladerdeeg (st) 1) 21) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Veldsla (g) 23) *	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	5236 / 1252	574 / 137
Vet totaal (g)	62	7
Waarvan verzadigd (g)	28,4	3,1
Koolhydraten (g)	107	12
Waarvan suikers (g)	23,0	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	49	5
Zout (g)	1,8	0,2

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 8) Noten 12) Sulfit
Kan sporen bevatten van: 17) Ei 19) Pinda's 21) Melk/lactose

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

