



# PASTINAAKCRÈME MET VARKENSWORST

met perenmoes en paarse wortel



VERGETEN GROENTEN



IN DE SCHIJNWERPERS  
**PASTINAAK**

Deze groente geeft je een energieboost dankzij de vitamine B11. Daarnaast is hij rijk aan calcium - goed voor sterke botten en tanden.



Pastinaak ✨



Kruimige aardappelen



Slagroom ✨



Ui ✨



Paarse wortel ✨



Verse citroentijm ✨



Peer



Varkensworst ✨

Totaal: 40 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Het is op en top herfst – daarom vind je in dit recept een van onze herfstfavorieten: pastinaak. Deze vergeten groente heeft een zoete, anijsachtige smaak, die in de pastinaakcrème goed tot zijn recht komt. Een ding is zeker: deze groente vergeet je niet snel meer! Laat je ons weten of het in de smaak viel?



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, steelpan met deksel, koekenpan met deksel en staafmixer.

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



### 1 PASTINAAK BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **pastinaak**. Schil of was de **aardappel** en snijd de **pastinaak** en de **aardappel** in grove stukken. Voeg de **aardappel**, **pastinaak**, **slagroom** en een scheutje melk toe aan een pan met deksel. Zorg dat alles net onder water staat en breng, afgedekt, aan de kook. Kook het geheel 18 – 20 minuten zachtjes. Giet daarna af, maar bewaar het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.



### 4 WORST BAKKEN

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **varkensworst** toe. Bak de **varkensworst** 2 – 3 minuten rondom bruin. Dek de pan af en bak 10 – 12 minuten op laag vuur. Keer regelmatig om ★★.

★TIP: Voeg eventueel 1 tl honing per persoon toe om de moes zoeter te maken.



### 2 WORTEL ROOSTEREN

Snijd de **paarse wortel** in dunne plakjes. Ris de blaadjes van de takjes **citroentijm**. Meng de plakjes **wortel** op een bakplaat met bakpapier met ¼ el olijfolie per persoon, de helft van de **citroentijm**, peper en zout. Bak 20 – 25 minuten in de oven, of tot de **wortel** gaar is. Snijd de **ui** in halve ringen. Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in blokjes.



### 5 PASTINAAKCRÈME MAKEN

Mix het **pastinaak-aardappelmengsel** met een staafmixer glad. Voeg ½ el roomboter toe en voeg beetje bij beetje het slagroom-kookvochtmengsel toe, totdat er een gladde crème ontstaat. Breng de crème op smaak met peper en zout.

★TIP: Voeg eventueel meer water toe als de peer droogkookt – de peer is goed wanneer je hem gemakkelijk met een vork kunt pletten.



### 3 PERENMOES MAKEN

Verhit een steelpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de blokjes **peer** en 2 el water per persoon toe ★. Breng, afgedekt, aan de kook en kook de **peer** 8 – 10 minuten op laag vuur. Roer daarna door en plet de **peer** dan tot moes met een vork. Bewaar tot gebruik.



### 6 SERVEREN

Serveer de pastinaakcrème met de **worst**, **ui** en perenmoes. Verdeel de **paarse wortel** over de borden en garneer met de rest van de **citroentijm**.

★★TIP: Zelf een vleesjus maken? Haal dan vlak voor serveren de varkensworst uit de pan en bewaar afgedekt. Zet het vuur hoog en voeg 1½ el water per persoon toe aan de koekenpan. Laat het vocht inkoken en roer goed door – klaar is de jus!

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pastinaak (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Kruimige aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Slagroom (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Ui (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Paarse peer (g) *	100	200	300	400	500	600
Verse citroentijm (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Peer (st)	1	2	3	4	5	6
Varkensworst (st) *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

	scheutje					
Melk						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3958 / 946	501 / 120
Vet totaal (g)	60	8
Waarvan verzadigd (g)	27,1	3,4
Koolhydraten (g)	66	8
Waarvan suikers (g)	38,2	4,8
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	0,5	0,1

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose

📌TIP: Let jij op je calorie-inname? Voeg dan geen boter toe aan het pastinaak-aardappelmengsel en gebruik ¾ van de slagroom.

✨WEETJE: Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groente per persoon bevat? Dat komt vooral door de pastinaak. Deze is rijk aan kalium en vitamine B11, belangrijk voor een gezonde bloeddruk en voor de energievoorziening in het lichaam.

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

