



PROCUREUR MET SPRUITJES EN SPEKJES

MET AARDAPPELPUREE, ZOETE CHUTNEY, APPEL EN TIJM



Spruitjes ✱



Kruimige aardappelen



Rode ui



Appel



Verse tijm ✱



Spekblokjes ✱



Procureur ✱



Cranberrychutney ✱

35-40 min.

Glutenvrij

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

Procureur is een mals stukje varkensvlees en komt uit de nek van het varken. Het varkensvlees draagt het keurmerk van de Keten Duurzaam Varkensvlees. Varkensvlees gaat goed samen met zoete smaken: vandaag eet je het dan ook met cranberrychutney, rode ui en gebakken appel.

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, ovenschaal, koekenpan, steelpan, aardappelstamper en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **procureur met spruitjes en spekjes**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng een bodempje water aan de kook in een pan met deksel en kook de **spruitjes**, afgedekt, 5 – 8 minuten ★. Giet af en spoel met koud water om verdere garing te voorkomen. Was of schil ondertussen de **aardappelen** en snijd in gelijke stukken. Snijd de **rode ui** in ringen. Snijd de **appel** in dunne plakken van ½ cm en verwijder voorzichtig het klokhuis. Ris de blaadjes van de takjes **tijm**.



4 BAKKEN

Haal de **procureur** uit de pan en leg in een ovenschaal. Bak de **procureur** nog 5 minuten in de voorverwarmde oven. Leg ondertussen de voorgekookte **spruitjes** bij de **spekblokjes** in de hapjespan en bak 5 – 8 minuten mee op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



2 KOKEN EN BAKKEN

Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel en kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelmatig vuur en bak de **rode ui** met een snuf zout 12 – 15 minuten. Roer regelmatig, zodat de **uien** niet aanbranden: het is de bedoeling dat ze karameliseren.



5 CHUTNEY EN PUREE AFMAKEN

Voeg de **cranberrychutney** en 1 el water per persoon toe aan de steelpan met **rode ui**. Roer goed door tot je een mooie egale saus krijgt. Stamp met een **aardappelstamper** de **aardappelen** tot puree en breng op smaak met de overige roomboter, de mosterd, **tijm** en een scheutje melk om het geheel smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



3 SPEK EN VLEES BAKKEN

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de **appelplakken** 4 – 5 minuten per kant. Bak eventueel langer als je wilt dat de **appel** nog zachter wordt. Verhit een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** 4 – 5 minuten. Voeg de **procureur** met ½ el roomboter per persoon toe aan de pan en bak 1 – 2 minuten per kant.



6 SERVEREN

Servere de **aardappelpuree** met de **procureur**, de **spruitjes** met **spekjes**, de gebakken **appel** en de **saus**.

★ **TIP:** De spruitjes in de box worden in schoon geleverd, maar het kan voorkomen dat er een aantal vieze tussenzit. Haal de buitenste blaadjes er daarom voor de zekerheid af.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--------------------------------|--------------|-----|-----|------|------|------|
| Spruitjes (g) ★ | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Kruidige aardappelen (g) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Rode ui (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Appel (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse tijm (g) 23) ★ | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Spekblokjes (g) ★ | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Procureur (140 g) ★ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Cranberrychutney (g) 19) 22) ★ | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Roomboter (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Melk | een scheutje | | | | | |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

★ in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|-------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 5226 / 1249 | 544 / 130 |
| Vetten (g) | 69 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 30,4 | 3,2 |
| Koolhydraten (g) | 106 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 36,8 | 3,8 |
| Vezels (g) | 19 | 2 |
| Eiwit (g) | 43 | 4 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,2 |

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

★ **TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de spekjes, de helft van de uienchutney en vervang de roomboter en melk in de puree door kookvocht van de aardappelen.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).