



TOULOUSE VARKENSWORST IN APPELCIDERSAUS

Met parelgerst en gebakken fruit



APPLE BANDIT CIDER

Apple Bandit is een appelfcider met een pure en verfrissende smaak. Het past perfect bij het gekruide varkensvlees en geeft het gerecht een spannende twist.



Parelgerst



Sjalot



Venkel *



Courgette



Jonagold appel



Packham peer



Toulouse varkensworst *



Apple Bandit cider *

Totaal: **35-40** min.

Original

Gemakkelijk

Discovery

Eet binnen **3** dagen

De Toulouse varkensworst laat je sudderen in een saus van appelfcider. Hierdoor worden de courgette en venkel zacht en wordt het een echte smaakexplosie. De gebakken appel en peer zorgen voor de zoete twist in dit gerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Toulouse varkensworst in appelciderversaus**.



1 PARELGERST KOKEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel, voeg de **parelgerst** toe en laat, afgedekt, in 25 minuten droog koken. Roer regelmatig over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Voeg eventueel extra bouillon toe als de **parelgerst** te snel droog wordt. Giet eventueel af en laat zonder deksel uitstomen.



4 BAKKEN

Verhit ondertussen de overige roomboter in een koekenpan en bak de **peer** en **appel** op middelhoog vuur kort aan. Voeg de overige **appelcider** toe en laat nog 5 minuten bakken.

★WEETJE

Appelcider is een drankje dat al sinds mensenheugenis bestaat, maar is begonnen aan een opmars. Oorspronkelijk was het een gewoonte de appels die van de bomen vielen door de wind of rijpheid te gebruiken en werd het gedronken als Engelse champagne.



2 GROENTEN SNIJDEN

Prik met een vork gaatjes in de **varkensworst**. Snijd vervolgens de **sjalot** in ringen. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in repen. Snijd de **courgette** in blokjes. Snijd de **appel** (jonagold) en **peer** (packham) in kwarten, verwijder het klokkenhuis en snijd in blokjes van 1 cm met schil.



5 OP SMAAK BRENGEN

Roer de **parelgerst** los met een vork. Voeg vervolgens de **sjalot**, **venkel**, **courgette**, **appel** en **peer** toe aan de **parelgerst** en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel naar smaak met het bakvocht van de **varkensworst** en de **appel** en **peer**.



3 BAKKEN

Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de **varkensworst** in 3 minuten rondom bruin op hoog vuur. Voeg de **sjalot**, **venkel** en **courgette** toe en bak 3 minuten mee. Blus af met het grootste deel van de **appelcider** en breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur lager en kook, afgedekt, 10 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel de **parelgerst** over de borden en serveer met de **varkensworst**.

★TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan 60 gram parelgerst per persoon. Gebruik de rest van de parelgerst in een groenterijke salade als lunch of bijgerecht in de loop van de week.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) 1) 25)	85	170	250	335	420	500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Jonagold appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Packham peer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworst Toulouse (100 g) 8) *	1	2	3	4	5	6
Apple Bandit cider (ml) 12) *	155	310	455	610	755	910
Groentebouillon* (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Roomboter* (el)	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3567 / 850	368 / 88
Vet totaal (g)	30	3
Waarvan verzadigd (g)	13,4	1,4
Koolhydraten (g)	113	12
Waarvan suikers (g)	37,5	3,9
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	31	3
Zout (g)	3,3	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 8) Noten 12) Sulfit

Kan sporen bevatten van: 25) Sesam

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 17 | 2017

HelloFRESH