



VARKENSHAAS MET HONING-SINAASAPPELSAUS MET GROENE ASPERGES EN PUREE VAN GELE BIET EN AARDAPPEL



Gele biet ✱



Kruimige aardappelen



Handsinaasappel



Varkenshaas ✱



Honing



Groene asperges ✱



Verse bladpeterselie ✱



45 min



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Met dit gerecht waan je je vanavond in een restaurant. De varkenshaas met zoete honing-sinaasappelsaus en de sterke smaak van de groene asperges vormen samen een gouden combinatie. Varkenshaas is het meest malse stuk vlees van het varken. In tegenstelling tot andere stukjes varkensvlees kun je varkenshaas ook rosé eten.

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, 2x koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **varkenshaas met honing-sinaasappelsaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappels en de gele biet. Schil de **gele biet** en snijd in kleine blokjes van ½ cm. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Pers de **sinaasappel** uit.



2 PUREE MAKEN

Kook de **gele biet** in 20 – 25 minuten gaar. Voeg na 5 – 10 minuten de **aardappelen** toe en kook mee met de **biet**. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** en **biet** met een aardappelstamper tot een grove puree ★. Voeg 1 el roomboter per persoon en een scheutje melk toe om de puree smeug te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.



4 SAUS MAKEN

Verwarm de koekenpan met het bakvet op laag vuur en voeg de **honing** en het **sinaasappelsap** toe. Laat op laag vuur in 6 – 10 minuten zachtjes inkoken tot een saus.

★★TIP: De baktijd van de groene asperges is afhankelijk van de dikte van de asperges. Houd ze goed in de gaten. Halveer ze eventueel als ze dik zijn, om de garingstijd te verkorten.



5 ASPERGES BAKKEN

Snijd ondertussen 1 – 2 cm van de onderkant van de **groene asperges** af. Verhit de overige boter in een andere koekenpan en bak de **asperges** in 5 – 10 minuten gaar ★★. Voeg de laatste 2 minuten de witte balsamicoazijn toe. Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn.



3 VARKENSHAAS BEREIDEN

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de varkenshaas in 2 – 3 minuten rondom bruin. Leg de **varkenshaas** vervolgens in een ovenschaal en bak nog 10 – 15 minuten in de oven. Bewaar de koekenpan met het bakvet.

★TIP: Het is niet erg als de blokjes biet nog niet helemaal zacht zijn – dit is juist lekker in de puree.



6 SERVEREN

Verdeel de aardappel-bietenpuree over de borden. Leg de **groene asperges** en **varkenshaas** ernaast. Verdeel de saus over de **varkenshaas**. Garneer met de **bladpeterselie**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele biet (st) *	1	2	3	4	5	6
Kruidige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Handsinaasappel (st)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Varkenshaas (g) *	140	280	420	560	700	840
Honing (potje)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Groene asperges (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie (g) *	2 ½	5	7 ½	10	12 ½	15
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Melk	scheutje					
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
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)	3431 / 820	409 / 98
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	18,0	2,1
Koolhydraten (g)	87	10
Waarvan suikers (g)	28,8	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

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

