



VARKENSWORST MET BROCCOLIPUREE

met uienjus, karwijzaad en walnoten



Totaal: 35 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

De varkensworst in dit recept is van onze slager Brandt & Levie, die enkel boeren selecteert die goed voor hun varkens zorgen. De combinatie van de marjoraan en knoflook geeft het vlees een licht kruidige en zoete smaak die goed past bij de smeeuige broccolipuree en het hartige karakter van de uienjus.

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, aluminiumfolie, aardappelstamper en koekenpan met deksel.

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



1 SNIJDEN EN KOKEN

Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen**, in een grote pan met deksel, net onder water staan. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Voeg de laatste 6 – 9 minuten de **broccoli** toe aan de **aardappelen** en kook mee totdat hij gaar is ★. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 WALNOTEN ROOSTEREN

Hak ondertussen de **walnoten** grof. Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **walnoten** 3 – 4 minuten of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Snipper de **sjalot**.

★**TIP:** Kook je dit gerecht voor 5 of 6 personen? Kook dan de broccoli apart.



3 VARKENSWORST BAKKEN

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **varkensworst** in 2 – 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 – 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om. Haal de **varkensworsten** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.



4 UIENJUS MAKEN

Verhit in dezelfde koekenpan de rodewijnazijn met de **pikante uienchutney** en 1 – 2 eetlepels water per persoon. Zet het vuur laag en laat 1 – 2 minuten zachtjes koken, of tot er een stroperige jus ontstaat.



5 PUREE MAKEN

Voeg de roomboter, de mosterd, de **sjalot** en het **karwijzaad** toe aan de **aardappelen** en **broccoli**. Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** en **broccoli** tot een fijne puree. Breng op smaak met zout en peper.



6 SERVEREN

Serveer de broccolipuree met de **varkensworst**, de **uienjus** en garneer met de **walnoten**.

1-6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruidige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli (g) ★	250	500	750	1000	1250	1500
Walnoten (g) 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworst met marjoraan en knoflook (st) ★	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney (g) 19) 22) ★	40	80	120	160	200	240
Karwijzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4180 / 999	575 / 137
Vet totaal (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	19,4	2,7
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	24,0	3,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,2	0,3

ALLERGENEN

8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

📌**TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de uienjus en de helft van de walnoten, of vervang de roomboter in de puree door een extra scheutje melk.

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

