



WIJNBOX

### Espiga Tinto

Een stevig winters gerecht! Daar drinken we een stevige, maar sappige rode wijn bij die perfect past bij de worst.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 04  
2017



### Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze. De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Wildzwijnworst met spruiten en peen uit de oven

Met gebakken knoflookaardappelen

Je bereidt een bakplaat vol met spruiten en peen. Daarbij bak je een bijzondere worst van wildzwijn, waarvoor je zelf de sinaasappelus maakt. Je serveert er je aardappelen bij die je extra op smaak brengt met knoflook.



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



glutenvrij



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Wildzwijnworst



Peen



Spruiten



Frieslander aardappelen



Gedroogde tijm



Knoflookteent



Sinaasappel

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Frieslander aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	4
Peen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Schoongemaakte spruiten (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Sinaasappel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Wildzwijnworst (100 g)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el) *	1	2	2	3	3	4
Roomboter (el) *	1	1	2	2	3	3
Peper en zout *				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, bakplaat met bakpapier

## Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2977 / 714	39	11.9	58	29.4	15	27	0.4
100 g **	457 / 110	6	1.8	9	4.5	2	4	0.1

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de aardappelen (frieslander) grondig en snijd in parten. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de peen in plakken.



**2** Verhit vervolgens de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Voeg na 20 minuten de knoflook toe en haal de deksel van de pan.

**3** Halveer ondertussen de spruiten en meng met de peen, tijm en de overige olijfolie op een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven. Breng op smaak met peper en zout.

**4** Pers het sap van de helft van de benodigde sinaasappel uit. Schil de overige sinaasappel en snijd in parten.



**5** Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de wildzwijnworst, afgedekt, in 10 minuten rondom bruin. Voeg de laatste 2 minuten de sinaasappelschijfjes en het sinaasappelsap toe en breng op smaak met peper en zout.

**6** Verdeel de aardappelen en groenten over de borden. Serveer met de wildzwijnworst en garneer met de sinaasappeljus.



## Weetje!

Spruitjes zitten boordevol voedingsvezels, calcium en vitamine C!