MARLEY SPOON

Gekruid biologisch gehakt met knoflookkruim

op broccolistamppot met cheddar

20-30min 2 personen

Stamppot met zuurkool, boerenkool of wortel kennen we allemaal, maar wist je dat broccoli ook een geweldige ingrediënt voor een smakelijke, hartige stamppot is? Om deze mix van broccoli en aardappel nog lekkerder te maken roer je er geraspte cheddar doorheen. Daar bovenop serveer je biologisch rundergehakt dat op smaak wordt gebracht met tomaat, ui en tijm, bestrooid met een zelfgemaakte broodkruim met knoflook. Wat een feest!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 broccoli
- 1 teen knoflook
- 25g panko [1]
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 250g biologisch rundergehakt
- 5g verse tijm
- 75g geraspte cheddar [2]

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter [2]
- 1tl mosterd [3]
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn [4]

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- aardappelstamper
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
Gluten (1), Melk (2), Mosterd (3), Zwaveldioxide en Sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 921kcal, vet 54.0g, koolhydraten 59.6g, eiwit 45.4g

1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** en **broccoli** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Voeg toe aan het kokende water en kook ze ca. 10min tot de **broccoli** erbij gaat.

2. Broccoli garen

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snijd deze in grove blokjes. Voeg na 10min de **broccoli** toe aan de **aardappels** en kook alles 4-6min, tot de **groente** zacht is.

3. Knoflookkruim maken

Pel de **knoflook** en hak of pers heel fijn. Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **panko** toe en bak in 2-3min goudbruin. Schep het **kruim** uit de pan en zet opzij. Veeg de pan schoon.

4. Gehakt rullen

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Snijd de **tomaat** in grove blokjes. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg het **gehakt**, de **ui** en de **tijm in z'n geheel** toe aan de pan en bak 4-5min, tot het **gehakt** mooi bruin is. Breek het **gehakt** daarbij met een spatel in kleinere stukjes.

5. Saus maken

Voeg de **tomaat**, 100ml water, 1el balsamicoazijn en een flinke snuf zout toe aan aan de pan en roer goed. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 6-7min inkoken tot er een dikkige **saus** ontstaat. Proef en breng evt. verder op smaak met wat peper en zout. Schep een kopje **kookwater** uit de pan met **groente** en giet de **groente** dan af in een vergiet.

6. Stamppot maken

Doe de **groente** terug in de pan en stamp met 1el boter, 1tl mosterd en een snuf peper en zout tot een **grove stamppot**. Roer dan de **kaas** erdoor en laat smelten. Voeg evt. een scheutje **kookwater** toe om de **stamppot** iets romiger te maken. Vis de **tijm** uit de **gehaktsaus** en gooi weg. Schep de **saus** bovenop de **stampot** en bestrooi met de **kruim**.