



Gehaktstoof met speculaaskruiden

met aardappelpuree en spruitjes



20-30min



2 personen

Omdat Sinterklaas in het land is, wil chef Mirte je trakteren op een Sinterklazige gehaktstoof. Geen zorgen, we hebben er geen pepernoten doorheen gegooid (al zou dat best lekker zijn). We kruiden de stoof met speculaaskruiden, wat een heerlijk resultaat geeft. De aroma's in speculaaskruiden doen het namelijk erg goed in combinatie met vlees, wortels en spruitjes.

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1x rundergehakt
- 1 zakje speculaaskruiden
- 10g verse peterselie
- 1 wortel
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 ui
- 1x spruitjes

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- boter of olie
- azijn
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

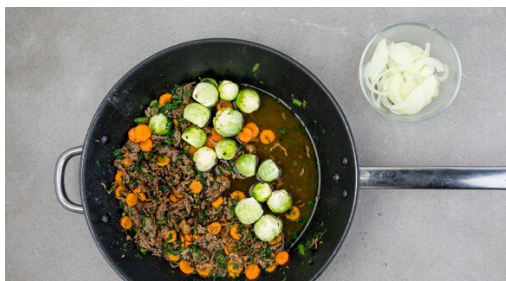
Voedingswaarde per portie

calorieën 731kcal, vet 32.3g, koolhydraten 72.0g, eiwit 38.3g



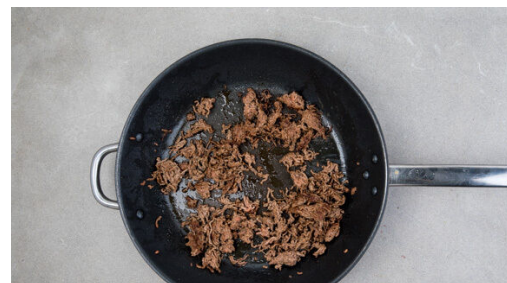
1. Aardappels koken

Kook in een middelgrote kookpan genoeg zout water voor de **aardappels**. Schil of schrob de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Voeg toe aan het kokende water en kook in 15-20min gaar. Vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op, doe de **aardappels** terug in de pan en dek af.



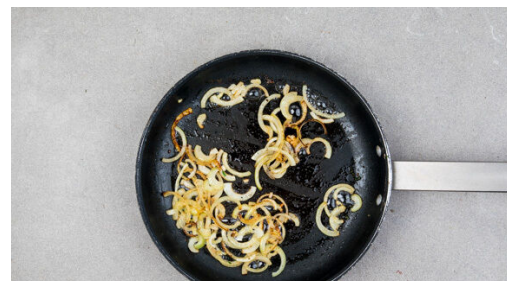
4. Spruitjes garen

Schenk 250 water in de pan en voeg de **helft van het bouillonpoeder** en een flinke snuf peper toe. Doe een deksel op de pan en stoof ca. 5min. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Halveer evt. de **spruitjes** en voeg ze toe aan de pan. Stoof ze afgedekt 4-6min mee, tot de **spruitjes** beetgaar zijn.



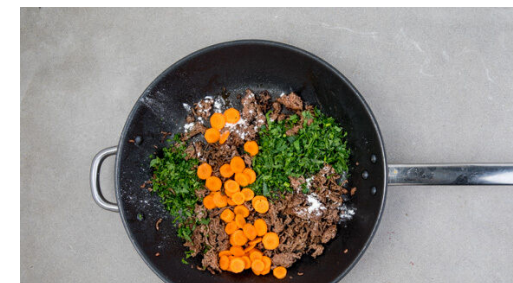
2. Gehakt rul bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter of olie. Voeg het **gehakt** met de **helft van de speculaaskruiden** toe en bak in 4-5min bruin en rul.



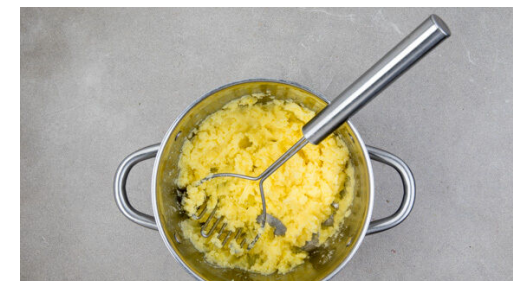
5. Ui bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter of olie en bak de **ui** 1-2min. Voeg een snuf zout toe, draai het vuur iets lager en bak de **ui** in 5-7min goudbruin en zacht.



3. Wortel meebakken

Hak de **peterselie** fijn. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in schijfjes. Voeg met de **helft van de peterselie** en 1el bloem aan de pan toe. Roerbak 2min.



6. Aardappels stampen

Stamp de **aardappels** tot een gladde **puree** en voeg evt. wat **kookwater** toe. Breng op smaak met zout en 1el boter. Breng de **gehaktstoof** op smaak met 1el azijn en een snuf zout en peper. Serveer met de **puree** en **ui** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.