



V2: Bio-gehaktstoof met speculaaskruiden

met aardappelpuree en spruitjes



20-30min



2 personen

Vandaag kruid je je gehaktstoof met speculaaskruiden. Dat klinkt misschien een beetje vreemd, maar geloof ons, het geeft een heerlijk resultaat. De kruidige aroma's in speculaaskruiden doen het namelijk erg goed in combinatie met vlees, wortels en spruitjes. Probeer het zelf en zet deze stevige winterse stoof vanavond op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje speculaaskruiden
- 10g verse peterselie
- 1 wortel
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 ui
- 400g gepelde spruitjes

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- 2el boter ⁷
- peper en zout
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

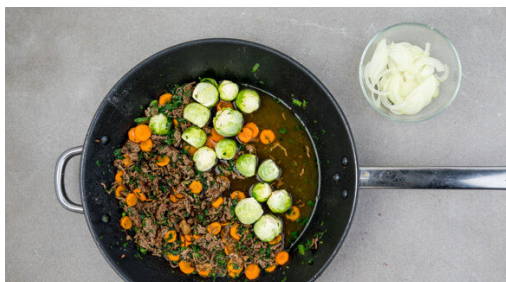
Voedingswaarde per portie

calorieën 745kcal, vet 35.0g, koolhydraten 69.8g, eiwit 37.8g



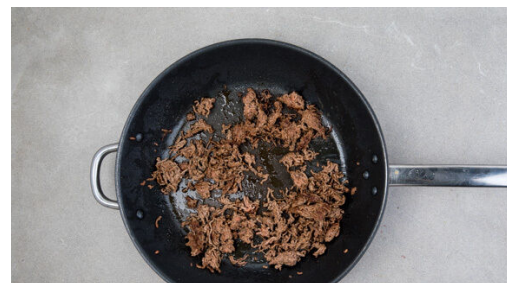
1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Voeg toe aan het kokende water en kook in 15-20min gaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **aardappels** uitlekken in een vergiet, doe ze terug in de pan en houd afgedekt warm.



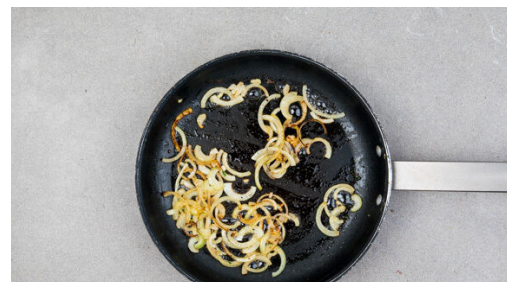
4. Spruitjes bakken

Schenk 250ml water in de pan en voeg de **helft van het bouillonpoeder** en een flinke snuf peper toe. Doe een deksel op de pan en laat ca. 5min stoven. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Halveer evt. de **spruitjes** en voeg ze toe aan de pan. Laat nog 4-6min afgedekt stoven, tot de **spruitjes** beetgaar zijn. Voor zachtere **spruitjes** kun je de kooktijd met 1-2min verlengen.



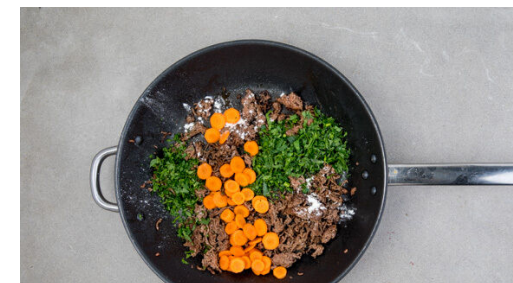
2. Gehakt rul bakken

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



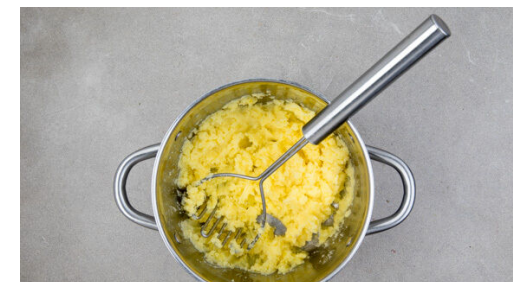
5. Ui fruiten

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



3. Wortel meebakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne plakjes. Voeg toe aan de pan, met de **helft van de peterselie** en 1el bloem. Bak al roerende ca. 2min mee.



6. Aardappels stampen

Stamp de **aardappels** tot een gladde **puree** en voeg lepel voor lepel **kookwater** toe tot je de **puree** smeugig genoeg vindt. Breng op smaak met zout en 1tl boter. Breng de **gehaktstoof** verder op smaak met 1tl azijn, peper en zout. Serveer met de **puree** en de **uien** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.