



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 het biologische rundergehakt, de wortels en spruitjes. Probeer het zelf en zet deze stevige 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 kippenbouillonpoeder
- 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.

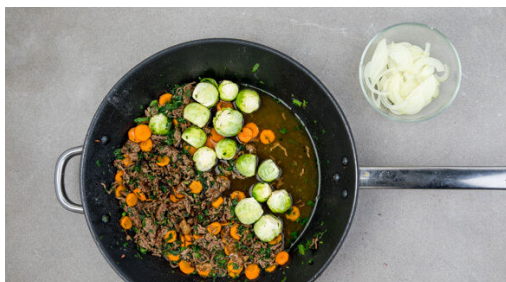
Voedingswaarde per portie

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



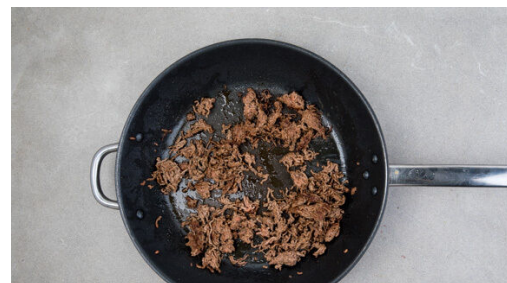
1. Aardappels koken

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.



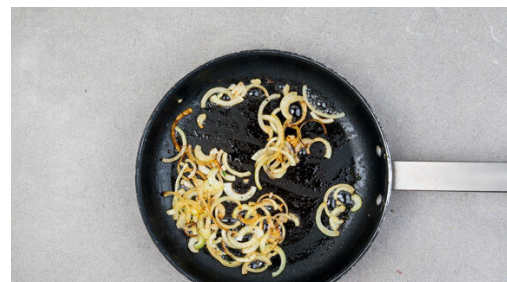
4. Spruitjes bakken

Schenk 250ml water in de pan en voeg de **helft van het bouillonpoeder** en een flinke snuf peper toe. Leg 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.



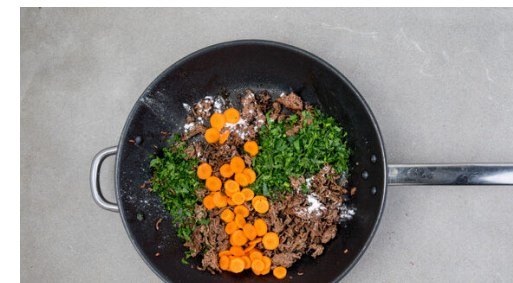
2. Gehakt rullen

Smelt 1el boter in een grote koekenpan. Bak het **gehakt** met de **helft van de kruiden** op middelhoog vuur in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes.



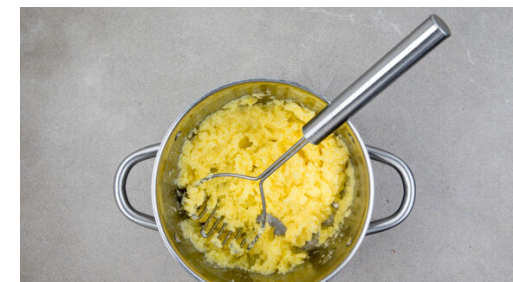
5. Ui fruiten

Smelt 2tl boter in een middelgrote koekenpan. Bak de **ui** op middelhoog vuur 1-2min. Voeg een snuf zout toe, zet het vuur lager en roerbak de **ui** op middelhoog tot laag vuur in 5-7min goudbruin en zacht.



3. Wortel meebakken

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



6. Aardappels stampen

Stamp de **aardappels** tot een gladde **puree**. Voeg 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. 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**.