



Bio-gehaktbrood met spek en rozemarijn

op stamppot met pastinaak



20-30min



2 personen

Vandaag maak je een stevige en toch verfijnde maaltijd: biologisch gehakt gekruid met rozemarijn en gewikkeld in knapperig spek. Erbij serveer je een zachte aardappelstamppot met pastinaak en gebakken appelpartjes met ui.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote pastinaak
- 1 zakje kruimige aardappels
- 25g panko ²
- 1 ui
- 5g verse rozemarijn
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 pakje gerookt spek
- 1 appel

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mosterd ¹
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- dunschiller
- aardappelstamper
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

Mosterd (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 810kcal, vet 36.2g, koolhydraten 75.5g, eiwit 41.6g



1. Groente koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende licht gezouten water aan de kook voor de **pastinaak** en **aardappels**. Schil de **pastinaak** en **aardappels** en snijd ze in stukken van ca. 1cm. Voeg ze toe aan het kokende water en kook ze in 8-10min gaar.



4. Appel meebakken

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd 'm in parten van ca. 1cm. Voeg de **appel** en **uireepjes** na ca. 10min baktijd toe aan de bakplaat en bak nog 10-15min, tot het **vlees** in het midden gaar is.



2. Paneermeel inweken

Doe de **panko** in 75ml water en laat 1-2min inweken. Halveer en pel de **ui**, snijd **1 helft** fijn en de **andere helft** in dunne reepjes. Pluk de **rozemarijnaalden** en snijd ze fijn.



5. Groente stampen

Schep een kopje **kookwater** uit de pan en giet de **aardappel** en **pastinaak** af in een vergiet. Stamp de **groente** met een aardappelstamper tot een romige **puree**. Voeg evt. wat **kookwater** toe en breng op smaak met peper en zout. **Tip:** voor een extra romige **puree** kun je wat boter toevoegen.



3. Gehaktbrood maken

Kneed het **gehakt** goed met de **ingeweekte panko**, de **fijngesneden ui**, de **rozemarijn** en een flinke snuf peper en zout. Vorm er op een bakplaat met bakpapier **2 gehaktbroden** van. Bestrijk ze met in totaal 1el mosterd en omwikkel met het **spek**. Bak de **gehaktbroden** 20-25min in de oven.



6. Afmaken en serveren

Serveer de **gehaktbroden** met de **stampot**, de **gebakken appel** en **ui** en bedruipel met het vrijgekomen **braadvocht**.