

DINNERLY



V: <650kcal Vegan gehaktbal met champignons

en romige aardappelpuree



20-30min



2 personen

Oh, wat lijken die vegan gehaktballen het gezellig te hebben, zo warm knuffelend in zachte aardappelpuree. Je zou er bijna bij willen gaan liggen. Dat zouden we je niet aanraden. Wat wél een goed idee is, is er champignons en prei bij opbakken en zelf een makkelijk saus maken. Zo wordt het in je maag óók heel gezellig!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 250g champignons
- 1 prei
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje knoflook-kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 50ml plantaardige drink
- 2tl plantaardige boter
- 2tl mosterd ¹⁰
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 571kcal, vet 22.6g, koolhydraten 61.4g, eiwit 26.4g



1. Aardappels koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water voor de **aardappels** aan de kook – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels**, snij ze in grove stukken en kook ze in ca. 15min gaar. Giet ze dan af in een vergiet en laat ze afgedekt in de pan staan.



2. Groente snijden

Borstel evt. de **champignons** en snij ze in dunne plakjes. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes.



3. Gehaktballen maken

Kneed 1tl mosterd en een flinke snuf peper en zout door het **vegan gehakt** en rol er **4 gelijke ballen** van. Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan. Bak de **vegan gehaktballen** 1-2min op hoog vuur en zet het vuur dan wat lager.



4. Saus maken

Voeg de **champignons** en **prei** toe aan de koekenpan en bak ca. 4min mee. Kruid met peper en zout. Roer 1tl plantaardige boter en 1el bloem door de pan. Voeg de **kruidenmix**, 150ml water, 1tl mosterd en evt. een snuf zout toe. Laat het geheel 2-3min zachtjes koken. Af en toe roeren.



5. Pureren en serveren

Stamp de **aardappels**, 50ml plantaardige drink (sojamelk, havermelk, etc.) en 1tl plantaardige boter tot een zachte puree. Kruid evt. met peper en zout. Verdeel de **puree**, **gehaktballen** en **saus** over de borden.



6. Lekker ouderwets

Bij aardappelpuree denken veel mensen direct aan nootmuskaat. Roer gerust een beetje van het poeder door je puree, maar wees voorzichtig – een klein snufje is al genoeg. Ook kan het lekker zijn wat extra mosterd op je bord te scheppen.