



Vega-balletjes op knolselderijpuree

met spruitjes en pecannoten



ca. 50min



2 personen

Dit gerecht barst van seizoensgebonden smaken. Wat dacht je van spruitjes, champignons, knolselderij en pastinaak? Je serveert deze winterse helden vandaag in combinatie met vegan gehaktballetjes en een fijne peterselie-mosterd vinaigrette. De knapperig geroosterde pecannoten zorgen voor finesse en tillen deze maaltijd naar een feestelijk niveau. Fijne feestdagen!

Wat je van ons krijgt

- 1 pastinaak
- 1 kleine knolselderij ¹
- 250g kastanjechampignons
- 200g gepelde spruitjes
- 200g vegan gehakt ⁴
- 1 teen knoflook
- 25g pecannoten ⁵
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- 50ml melk ²
- 2el boter ²
- 1½el grove mosterd ³
- 1el honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- kleine kookpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

selderij (1), melk (2), mosterd (3), soja (4), noten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 776kcal, vet 54.1g, koolhydraten 39.4g, eiwit 26.8g



1. Groente koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook. Schil de **pastinaak** en de **knolselderij** en snijd ze in blokjes. Voeg de **groente** toe aan het kokende water en kook ze in 22-25min zacht.



4. Pecannoten roosteren

Verkruiemel de **pecannoten**. Smelt 2el boter in een kleine kookpan. Rooster de **pecannoten** op middelhoog vuur 3-6min, roer regelmatig, tot de boter begint te bruinen. **Let op:** de **noten** en de boter kunnen snel verbranden. Neem de **noten** uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier, bewaar de boter in de pan.



2. Champignons bakken

Borstel evt. de **champignons** en snijd ze doormidden (de grotere in vieren). Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **champignons** met een snuf zout ca. 6min, roer af en toe om. Rol ondertussen met vochtige handen kleine **balletjes** van het **vegan gehakt**. Neem de **champignons** uit de pan en zet opzij.



5. Puree maken

Giet de **pastinaak** en de **knolselderij** af in een vergiet en doe terug in de pan. Voeg 50ml melk en de gebruide boter toe en pureer de **groente** met een staafmixer tot een romige **puree**. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm.



3. Spruitjes bakken

Halveer de **spruitjes**. Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Roerbak de **spruitjes** met een flinke snuf zout ca. 6min. Voeg de **champignons** en de **vegan gehaktballetjes** toe en bak ca. 4min mee. Pel de **knoflook** en hak fijn. Voeg toe en bak nog ca. 1min mee. Houd warm tot het serveren.



6. Dressing maken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Klop een **dressing** van 1½el grove mosterd, 1el olijfolie, 1el azijn, 1el honing, 1tl water en de **helft van de peterselie**. Verdeel de **puree** over borden en verdeel de **groente** en de **balletjes** erover. Besprenkel met de **dressing** en bestrooi met de **rest van de peterselie** en de **pecannoten**.