



PROCUREUR MET POMPOEN

MET EEN SALADE VAN BIETEN, SPRUITEN EN TOMATEN



45-50 min

Glutenvrij

Veel handelingen

Eet binnen **5** dagen

Deze kleurrijke herfstsalade is rijkgevuuld met allerlei groenten. De aardse smaken van pompoen en rode en gele biet passen goed bij elkaar. De licht bittere spruitjes en de frisheid van de tomaatjes en het basilicum zorgen voor een lekker contrast.

SPECIAL INGREDIËNT.



PROCUREUR

Dit malse stukje varkensvlees komt uit de nek van het varken. Het varkensvlees draagt het keurmerk van de Keten Duurzaam Varkensvlees.



Gele biet *



Rode biet *



Hokkaido pompoen



Spruiten *



Procureur *



Handsinaasappel



Verse basilicum *



Verse tijm *



Rode ui



Mini-romatomen *



Verse geitenkaas *

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Saladekom, aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier en hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **procureur met pompoen**.



1 GROENTEN VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **gele** en **rode biet** en snijd in dunne parten ★. Snijd de **pompoen** open, verwijder de pompoenpitten met een lepel en snijd de **pompoen** in dunne parten ★★. Je hoeft de **pompoen** niet te schillen.

★★ TIP: Zorg dat je de bieten in maximaal ½ cm dikke plakken snijdt, anders garen ze niet goed in de oven.



4 PROCUREUR EN SAUS BEREIDEN

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **procureur** 2 – 4 minuten per kant. Haal de **procureur** uit de pan en wikkel in aluminiumfolie om warm te houden. Voeg de **rode ui** en **tijm** toe aan de pan en bak 4 – 5 minuten. Voeg het **sinaasappelsap** toe en laat dit op laag vuur 3 – 4 minuten inkoken. Het sap wordt voor een groot deel opgenomen door de **uien**.



2 GROENTEN ROOSTEREN

Meng de **bieten** en **pompoen** met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Leg de **bieten** aan de ene kant van een bakplaat met bakpapier en leg de **pompoen** aan de andere kant van de bakplaat. Bak 30 – 40 minuten in de oven. Meng ondertussen de **spruiten** met de overige olijfolie en kruid met peper en zout ★★★. Leg de **spruiten** tussen de **groenten** op de bakplaat en bak de laatste 15 minuten mee in de oven.



5 SALADE MAKEN

Halveer ondertussen de **mini-romatomen**. Snijd de **basilicumblaadjes** in dunne reepjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Voeg hier de **gele** en **rode biet**, **spruiten**, **mini-romatomen** en gesneden **basilicumblaadjes** aan toe. Breng op smaak met peper en zout.

★★★ TIP: Heb je hele grote spruitjes? Halveer ze dan.



3 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Wrijf ondertussen de **procureur** in met peper en zout. Pers de **sinaasappel** uit. Ris de blaadjes van de takjes **tijm**. Snijd de **rode ui** in halve ringen.

★★ TIP: Vind je het lastig om pompoen te snijden? Je kunt de pompoen kort in heet of kokend water leggen, dan wordt hij iets zachter en gaat je mes er makkelijker doorheen!



6 SERVEREN

Leg de **pompoenparten** dakpansgewijs op de borden. Serveer de **bietensalade** ernaast en verkruimel hier de **verse geitenkaas** over. Snijd de **procureur** in repen en leg deze tegen elkaar aan op het bord. Verdeel de **saus** erover.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele biet (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode biet (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Hokkaide pompoen (st)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Spruiten (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Procureur (140 g) *	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum & tijm (g) 23 *	5	10	15	20	25	30
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomen (g) *	60	125	185	250	310	375
Verse geitenkaas (g) 7 *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3941 / 942	425 / 102
Vetten (g)	72	8
Waarvan verzadigd (g)	23,5	2,5
Koolhydraten (g)	31	3
Waarvan suikers (g)	25,2	2,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).