



# Zelfgemaakte boomstammetjes

geserveerd met peultjes, peen en aardappelpuree



Vrije-uitlooperi ✨



Boerengehakt ✨



Panko paneermeel



Oude kaas, geraspt ✨



Kruimige aardappelen



Peen ✨



Gedroogde rozemarijn



Peultjes ✨

Totaal: 30-40 min.

Veel handelingen

Eet binnen 5 dagen

Je ziet ze vaak kant-en-klaar bij de slager liggen, maar vanavond ga je zelf boomstammetjes maken. Zo kun je zelf bepalen hoeveel kaas en kruiden je gebruikt. Het is niet alleen lekker om het zelf te maken, het is ook vrij eenvoudig. Dat wordt ouderwets genieten!



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Kleine kom, aardappelstamper, ovenschaal, 2x pan met deksel, grote kom, diep bord en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **zelfgemaakte boomstammetjes**.



## 1 GEHAKT MENGEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Splits het **ei** ★. Meng het **gehakt** in een grote kom met een halve **eierdooier** per persoon, de **kaas** en de helft van het **paneermeel**. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed tot je een stevig mengsel overhoudt. Rol 2 boomstammetjes per persoon en leg ze in de koelkast tot gebruik.



## 2 PEEN VOORBEREIDEN

Breng in 2 pannen met deksel ruim water aan de kook voor de aardappelen en de peen. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Verwijder het loof van de **peen** – laat een klein stukje groen zitten – en schil dan de **peen**.



## 3 BOOMSTAMMETJES MAKEN

Verdeel het overige **paneermeel** over een diep bord en doe de gedroogde **rozemarijn** in een kleine kom. Druk de zijkant van elk boomstammetje eerst in de **rozemarijn** en rol het dan door het **paneermeel**. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de boomstammetjes in 2 – 3 minuten rondom bruin. Leg ze daarna in een ovenschaal en bak 12 – 16 minuten in de oven.



## 4 KOKEN

Kook ondertussen de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar in een van de pannen met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel. Kook de **peen** met een snuf zout in 6 – 8 minuten gaar in de andere pan met deksel. Voeg in de laatste 4 minuten de **peultjes** toe aan de **peen** en kook mee. Giet af, spoel af onder koud water en laat uitstomen zonder deksel.



## 5 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **peen** en **peultjes** toe en bak 1 minuut. Blus af met de witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het smeug te maken. Voeg vervolgens de mosterd toe en breng op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Verdeel de boomstammetjes en de puree over de borden. Serveer met de **peultjes** en **peen**.

★**TIP:** Je kunt een ei makkelijk splitsen door hem in je handen te breken en dan voorzichtig het eiwit door je vingers te laten lopen. Uiteindelijk houd je dan de eidooier over.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	1	2	2	3	3
Boerengehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Oude kaas, geraspt (g) 7) *	15	25	40	50	65	75
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Peen (g) *	375	750	1125	1500	1875	2100
Gedroogde rozemarijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peultjes (g) *	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

Roomboter (el)	¾	1 ½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk	scheutje					
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	4079 / 975	498 / 119
Vet totaal (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	18,9	2,3
Koolhydraten (g)	93	11
Waarvan suikers (g)	19,3	2,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	1,2	0,2

### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

\***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groenten per persoon bevat?

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

