



## Beef Wellington met gehakt

doperwtjes en broccoli

Heb je ooit een Beef Wellington gemaakt? De klassieke Beef Wellington wordt vaak geserveerd op feestelijke momenten en bestaat uit een stuk ossenhaas gewikkeld in bladerdeeg. We geven vandaag een eigen twist eraan en vullen de Wellington onder andere met gehakt, broccoli en doperwtjes. Dit gerecht duurt wat langer dan gebruikelijk omdat het vlees goed moet garen in de oven, maar het is zeker de moeite waard.

45 min | 955 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                 |    | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  |
|-----------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Pastinaak       | g  | 125 | 250 | 300 | 500 |
| Ui              | st | 1   | 1   | 2   | 2   |
| Knoflookteen    | st | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Rundergehakt    | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Doperwten       | g  | 100 | 200 | 300 | 350 |
| Bladerdeeg      | st | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Broccoli        | st | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| zelf toevoegen: |    |     |     |     |     |
| Olie            | el | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Zout en peper   |    |     |     |     |     |

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Schil de pastinaak, snijd heel klein en kook afgedekt 10-15 minuten. Giet daarna het water af en laat de pastinaak uitlekken.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Bak het gehakt enkele minuten mee en breng op smaak met zout en peper (of gehaktkruiden).
3. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan. Meng het gehakt met de pastinaak en doperwten.
4. Rol het bladerdeeg uit op een plank. Schep het gehaktmengsel in het midden en vouw het deeg over het gehakt: begin met de korte zijanten en vouw daarna de lange kant eroverheen. Druk de naad goed aan en gebruik hier eventueel een beetje water voor. Je hebt nu een lange rol. Leg de Beef Wellington (met de naad onder) op de bakplaat. Bestrijk het deeg met een beetje olie en plaats 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook voor de broccoli. Was de broccoli, snijd in roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Kook of stoom in 8-10 minuten beetgaar en giet vervolgens het water af. Serveer de Beef Wellington met de broccoli ernaast.

*Tip: Je kunt de bovenkant van het deeg ook bestrijken met een beetje ei geel ipv olie of maak een lekkere salade van de pastinaak, broccoli en doperwtjes voor erbij!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

