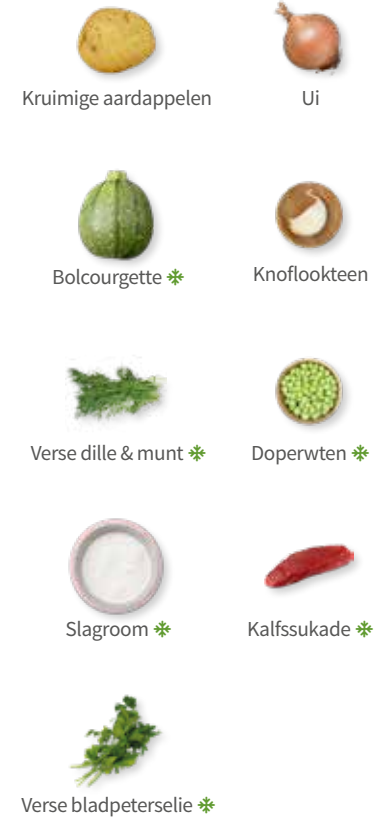




KALFSSUKADE MET BOLCOURGETTE EN DOPERWTTEN MET ROMIGE AARDAPPELPUREE EN JUS



- Totaal voor 2 personen: **30 min**
- Gemakkelijk
- Eet binnen **5** dagen

Met een romige aardappelpuree als basis, een kalfssukade die mals en sappig is en groene groente zet jij vanavond een luxe AVG op tafel. Kalfssukade is mager rundvlees dat van zichzelf al zo lekker is dat je de bereiding simpel kunt houden. Je kunt het bakken, stoven of garen in de oven – in dit recept hebben we gekozen voor bakken. Het gerecht maak je af met een jus, die je zelf maakt met het bakvet van het vlees.

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, koekenpan, hapjespan met deksel, aluminiumfolie en aardappelstamper.
Laten we beginnen met het koken van de **kalfssukade met bolcourgette en doperwten**.



1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **ui** en **courgette** in dunne halve maantjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pluk de **muntbladjes** van de takjes en snijd samen met de **dille** fijn.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 1 – 2 minuten. Voeg daarna de **courgette** toe en bak, afgedekt, nog 6 – 8 minuten. Voeg de **doperwten** en per persoon 2 el **slagroom** en ½ el wittewijnazijn toe. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, nog 4 – 6 minuten stoven op laag vuur. Voeg op het laatste moment de **dille** en **munt** toe.



3 AARDAPPELPUREE MAKEN

Kook de **aardappelen** in de pan met deksel, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot puree. Voeg per persoon ½ el roomboter en de rest van de **slagroom** toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



4 KALFSSUKADE BAKKEN

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog. Kruid de **kalfssukade** aan beide kanten met peper en zout. Bak de **kalfssukade** 3 – 4 minuten per kant. Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn.



5 JUS MAKEN

Haal de **kalfssukade** uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie. Voeg dan de bouillon toe aan de koekenpan en laat op hoog vuur in 3 – 4 minuten inkoken tot een jus. Roer regelmatig door met een garde.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpuree** over de borden en schep de groenten ernaast. Leg de **kalfssukade** erbij en schenk de jus hier erover. Garneer het gerecht met de **bladpeterselie**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruidige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bolcourgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse dille & munt (g) *	5	10	15	20	25	30
Doperwten (g) 23 *	50	100	150	200	250	300
Slagroom (ml) 7 *	50	100	150	200	250	300
Kalfssukade (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie (g) *	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Runderbouillon (ml)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4031 / 964	527 / 126
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	30,2	4,0
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	15,4	2,0
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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

