



Koolsteaks met wijtingfilet

Met aardappelpuree en spekjes



CABRIZ BRANCO

Deze wijn uit de Portugese Dão is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een kruidige en verrassend levendige wijn met aroma's van citrus en appel en de geur van venkel en bloesem.



Milva aardappelen



Knoflookteen



Verse tijm *



Parmigiano reggiano *



Witte kool *



Wijtingfilet met vel *



Spekblokjes *

Totaal: 40-45 min. Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Je maakt vandaag steaks van kool: plakken van een witte kool geroosterd in de oven. Net als bij het roerbakken van spruitjes, komen door het roosteren suikers vrij die de kool een heerlijk zoete smaak geven. Met een topping van Parmezaanse kaas, tijm en knoflook maak je van deze koolsteak een bijzonder bijgerecht dat goed past bij de milde smaak van de wijtingfilet.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp, kom, bakplaat met bakpapier, aardappelstamper en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **koolsteaks met wijtingfilet**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Ris de blaadjes van de takjes **tijm** en rasp de **parmigiano reggiano** met een fijne rasp. Meng in een kom de **knoflook**, de **tijm** en de **parmigiano reggiano** en breng op smaak met peper en eventueel zout.



4 PUREE STAMPEN

Stamp de **aardappelen** grof met een aardappelstamper. Voeg de helft van de roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeug te maken. Breng de puree op smaak met de mosterd, peper en zout. Houd de puree warm tot serveren.

★**TIP:** Probeer plakken van ongeveer 100 gram per stuk te snijden. Het liefst niet dikker dan 1 cm, anders wordt de kern niet goed zacht.



2 KOOLSTEAKS BAKKEN

Zet de **witte kool** met de stronk naar beneden op een snijplank. Snijd zo per persoon 2 plakken van 1 cm dik van de **kool**, laat de stronk waar mogelijk zitten ★. Verdeel de plakken over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Probeer de olijfolie goed te verdelen, zo wordt de **kool** gelijkmatig gaar. Garneer de **kool** vervolgens met de kaastopping en bak de koolsteaks 25 – 30 minuten in de oven ★★.



5 VIS BAKKEN

Dep de **wijtingfilet** droog met keukenpapier. Wrijf de **vis** in met peper en zout. Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** 3 – 4 minuten. Leg vervolgens de **wijtingfilet** op het vel tussen de **spekjes** in de pan en bak 2 – 3 minuten. Verlaag het vuur, draai de **vis** voorzichtig om en bak nog 1 – 2 minuten op de andere zijde.



3 AARDAPPELEN KOKEN

Schil ondertussen de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Voeg de **aardappelen** toe aan de pan met deksel en kook in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpuree** over de borden en leg de **koolsteaks** ernaast. Serveer met de **wijtingfilet** en schenk het bakvet met de **spekblokjes** over de **puree**.

★★**TIP:** De koolsteaks mogen bruin kleuren, dat zorgt voor een notige smaak, maar niet verbranden. De gaartijd is afhankelijk van de dikte van de steaks en de oven. Dek de steaks eventueel af met aluminiumfolie. Verwijder de folie de laatste 5 – 10 minuten voor een krokante topping.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Milva aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse tijm (takjes) 23) *	10	15	20	25	30	35
Parmigiano reggiano, blok (g) 7) *	10	25	35	50	60	70
Witte kool (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Wijtingfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Melk*						scheutje
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*						naar smaak

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3084 / 737	478 / 114
Vet totaal (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,4
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	12,3	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,8	0,3

ALLERGENEN

4) Vis 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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 10 | 2018

