



RUNDERRIBEYE MET KNOFLOOK EN ROZEMARIJN MET AARDAPPELPUREE, HARICOTS VERTS EN SPEKJES

.SPECIAL INGREDIËNT.



RIBEYE

Ribeye is supermals. Het wordt gesneden uit een spier die door het rund nauwelijks wordt gebruikt. Hoe 'luier' de spier, des te zachter het vlees.



Runderribeye *



Vastkokende aardappelen



Gezouten amandelen



Knoflookteen



Haricots verts *



Spekblokjes *



Verse rozemarijn *



Verse bieslook *



Zongedroogde tomaten

30 min.

Glutenvrij

Veel handelingen

Eet binnen 5 dagen

Knoflook en rozemarijn vormen een klassieke combinatie waarmee je allerlei gerechten op smaak kunt brengen: van aardappelen tot kruidenboter en van kip tot, zoals vandaag, rundvlees. Van alleen de geur van deze twee ingrediënten loopt het water je al in de mond. Ribeye wordt – zoals de naam al doet vermoeden – gesneden uit de rib van het rund. Het vlees is doorregen met vet en hoeft niet lang gebakken te worden.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, koekenpan, aluminiumfolie en aardappelstamper.
Laten we beginnen met het koken van de **runderribeye met knoflook en rozemarijn**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Haal de **runderribeye** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel en kook de aardappelen in 14 – 18 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 AMANDELEN BAKKEN

Hak ondertussen de **amandelen** grof. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **amandelen**, zonder olie, tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Haal de schil van de **knoflooktenen**, de **knoflook** laat je heel.



3 KOKEN EN BAKKEN

Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts**. Breng een bodempje water aan de kook in een pan met deksel kook de **haricots verts** in 5 – 7 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 5 – 7 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 RUNDERRIBEYE BAKKEN

Wrijf de **runderribeye** in met peper en zout. Voeg de helft van de roomboter, de takjes **rozemarijn** en de geschilde **knoflooktenen** toe aan de koekenpan. Bak de **runderribeye** 1 – 3 minuten per kant. Zorg dat je met een lepel constant de gesmolten boter over het vlees schept. Zo blijft de **ribeye** lekker mals. Haal de **ribeye** uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.



5 PUREE MAKEN

Snijd de **bieslook** en de **zongedroogde tomaten** fijn. Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** tot een puree. Voeg de mosterd, overige roomboter en een scheutje melk toe om de puree smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **haricots verts** over de borden en garneer met de **amandelen**, **zongedroogde tomaten** en **spekblokjes**. Serveer met de **aardappelpuree** en garneer deze met de **bieslook**. Leg de **runderribeye** ernaast en schenk het overgebleven bakvet eroverheen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Runderribeye (g) *	120	240	360	480	600	720
Vastkokende aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Verse rozemarijn (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Verse bieslook (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Zongedroogde tomaten (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4996 / 1194	687 / 164
Vetten (g)	70	10
Waarvan verzadigd (g)	30,4	4,2
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	10,0	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	56	8
Zout (g)	2,4	0,3

ALLERGENEN

5) Pinda's 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

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).