



RUNDERSCHNITZEL MET SJALOTTENJUS

Met gepofte aardappel en geroosterde bospeen



SYNERA TINTO

Synera Tinto is een temperamentvolle Spaanse rode wijn met vol rijp rood fruit en specerijen. Een goede combi met de sjalottenjus.



Nicola aardappelen



Bospeen ✳



Sjalot



Bieslook ✳



Zure room ✳



Runderschnitzel ✳



Totaal: 40-45 min.



Family



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen 3 dagen

Doordat je de aardappelen in dit gerecht poft in plaats van kookt of bakt, wordt de textuur extra romig en de smaak superintens. Lees voor het beste resultaat de instructies en tips voor het bakken van de runderschnitzel zorgvuldig door. De garingstijd luistert namelijk vrij nauw.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Aluminiumfolie, 2x bakplaat, koekenpan en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **runderschnitzel met sjalottenjus**.



1 AARDAPPELEN POFFEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** (nicola) grondig. Halveer kleine **aardappelen** en snijd grote **aardappelen** in kwarten van ongeveer 5 bij 3 cm. Verdeel de **aardappelen** over een vel aluminiumfolie en meng ze met de helft van de olijfolie, peper en zout. Vouw het aluminiumfolie goed dicht, leg op een bakplaat en bak de **aardappelen** 35 – 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.



4 BIESLOOKSAUSJE MAKEN

Snijd of knip ondertussen de **bieslook** fijn. Meng in een kleine kom het grootste deel van de **bieslook** met de **zure room** en breng op smaak met peper en zout. Bestrooi de **runderschnitzel** met peper en zout.

★ TIP

Het is erg belangrijk dat je de koekenpan goed heet laat worden voordat je de runderschnitzel in de pan legt. Omdat de gaartijd van runderschnitzel zo kort is, wil je zo snel mogelijk een bruin korstje creëren.



2 WORTELS ROOSTEREN

Was ondertussen de **bospeen** grondig, verwijder het loof en snijd de **bospeen** in de lengte in kwarten. Meng de **bospeen** op een andere bakplaat met aluminiumfolie met de overige olijfolie en bak de **bospeen** de laatste 15 – 25 minuten met de **aardappelen** mee in de oven.



5 SCHNITZELS BAKKEN

Schuif de **sjalot** met een spatel naar een kant van de koekenpan, zet het vuur hoog en schep regelmatig om (zie tip). Leg als de pan goed heet is de **schnitzel** in de pan en schroei hem kort dicht zonder het vlees door de pan te bewegen. Draai direct om, schroei ook de andere kant dicht en haal dan meteen uit de pan (zie tip). Schenk 1 el water per persoon in de pan en meng tot een jus.



3 SJALOT FRUITEN

Snipper ondertussen de **sjalot**. Verhit de roomboter in een koekenpan op middellaag vuur. Voeg de **sjalot** en een snufje zout toe en fruit de **sjalot** al roerend 14 – 16 minuten, of tot hij zacht en lichtbruin is. De **sjalot** moet goed gaar worden zodat hij zoet gaat smaken.



6 SERVEREN

Haal de gepofte **aardappelen** uit de oven en verdeel ze over de borden. Schep het **bieslooksausje** erover en serveer de geroosterde **bospeen** ernaast. Leg de **runderschnitzel** erbij en schep er de **sjalottenjus** over. Garneer met de overige **bieslook**.

★ TIP

Runderschnitzel is rood of rosé het allerlekkerste. Let er daarom op dat je hem zo kort mogelijk bakt!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Bieslook (sprietjes) 23 *	10	20	30	40	50	60
Zure room (g) 7 *	50	100	150	200	250	300
Runderschnitzel (110 g) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	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)	2992 / 715	484 / 116
Vet totaal (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,0
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	16,1	2,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	0,4	0,1


ALLERGENEN

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 46 | 2017

