






www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 11
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto's krijgen een verrassing!

Rindertartaar met witlof, aardappelen en frisse salade

Smaakvolle salade met gele en rode semi-zongedroogde tomaten

De rindertartaar, de aardappelen en de witlof in dit gerecht zijn van Hollandse bodem. Witlof bevat veel vitamine A, B en C. Ook is het rijk aan foliumzuur. Door de witlof te karamelliseren, krijgt deze een zoetige smaak. De semi-zongedroogde tomaten zijn gemarineerd in een olie van knoflook en mediterrane kruiden.



35-40 min



gemakkelijk



lactosevrij



glutenvrij



Nicola aardappelen



Witlof



Semi-zongedroogde
tomatenmix



Mesclun



Rindertartaar

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Witlof	2	3	4	6	7	8
Semi-zongedroogde tomaten- mix (g) 22	35	60	90	120	150	180
Mesclun (g) ⊕	35	65	95	125	150	180
Rundertartaar (g)	120	240	360	480	500	620
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	1	1	1	2	2	2
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
***** Zelf toevoegen

Allergenen

Kan sporen bevatten van **22**) Noten

Benodigheden

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, hapjespan of grote koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Voedingswaarden Calorieën: 548 kcal | Eiwit: 28 g | Koolhydraten: 52 g | Vet: 24 g, verzadigd vet 8 g | Vezels: 18 g



1 Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel en verwarm de oven voor op 220 graden.



2 Was de aardappelen (nicola) grondig, snijd in hele dunne plakken en kook 5 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, dep droog (met een schone theedoek) en verspreid op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de aardappelen met de olijfolie en bestrooi met peper en zout. Bak de aardappelen 20 – 25 minuten in de oven.



3 Snijd ondertussen de witlof in de lengte in kwarten. Laat de harde kern zitten zodat de bladen niet losvallen.

4 Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan of grote koekenpan met deksel en bak de witlof 1 minuut op hoog vuur. Zet het vuur lager, bestrooi de witlof met peper en zout en smoor, afgedekt, 10 - 15 minuten.

5 Snijd ondertussen de semi-zongedroogde tomaten klein en meng deze met de mesclun in een saladekom. Breng op smaak met de zwarte balsamicoazijn, peper en zout.

6 Verhit, als de aardappelen en witlof bijna klaar zijn, de overige roomboter in een koekenpan en bak de rundertartaar ongeveer 2 minuten aan elke kant. Breng op smaak met peper en zout en laat daarna 1 minuut rusten.

7 Zet het vuur onder de witlof hoog, schenk de honing over de witlof en bak de witlof 2 minuten. Schep tussendoor voorzichtig om.

8 Verdeel de witlof, aardappelen en rundertartaar over de borden en serveer met de salade.

Tip! Als je de aardappelen in flinterdunne plakken van 2 mm snijdt, dan worden deze lekker knapperig in de oven!

