



WINEBOX

Synera tinto

De cabernet in deze wijn smaakt goed bij de hamburger. De kruidige tempranillo maakt het niet te zwaar en past goed bij de pittige yoghurtsaus.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 10
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Ciabatta met rundertartaar en pittige yoghurtsaus

Met een frisse salade

Vandaag eet je malse rundertartaar op een warme ciabatta met een zelfgemaakte, pittige yoghurtsaus. Door de ui en rode peper samen te bakken, wordt de ui zowel zoeter als pittiger. Dit is een lekkere combinatie met de gebakken groenten.



20-25 min



supersimpel



eet binnen
3 dagen



pittig

bewaar in de koelkast



Magere yoghurt



Groentemix van rode kool, wortel en bleekselderij



Rundertartaar



Ui



Rode peper



Ciabatta, bruin

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Magere yoghurt (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Ciabatta, bruin (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Groentemix van rode kool, wortel en bleekselderij (g) 9)	250	500	750	1000	1250	1500
Rundertartaar (100 g)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
7) Melk/lactose **9)** Selderij
 Kan sporen bevatten van
17) eieren, **19)** pinda's,
22) noten, **25)** sesam en
27) lupine.

Benodigdheden

Wok of hapjespan,
 hoge kom met staafmixer
 of blender, saladekom,
 koekenpan

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2268 / 542	20	3,5	47	14,2	12	30	1,3
100 g **	414 / 99	4	0,6	9	2,6	2	5	0,2

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de ui in fijne ringen. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn.



2 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de ui en rode peper 5 minuten op middelhoog vuur. Laat iets afkoelen en haal daarna uit de pan, meng samen met de magere yoghurt in een hoge kom en pureer met de staafmixer of blender tot een pittige yoghurtsaus. Breng op smaak met peper en zout.



3 Bak de ciabatta 6 - 8 minuten in de oven. Zet ondertussen de wok of hapjespan terug op middelhoog vuur en bak de groentemix met de witte wijnazijn, zonder olie, in 4 - 5 minuten knapperig of tot het de gewenste garing heeft.

4 Meng vervolgens de groentemix in een saladekom met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



5 Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de rundertartaar op middelhoog vuur in 2 - 3 minuten aan elke kant medium gaar. Breng op smaak met peper en zout.

6 Snijd de ciabatta open en besmeer beide kanten met de pittige yoghurtsaus. Beleg de ciabatta met de rundertartaar en salade naar wens. Serveer met de overige pittige yoghurtsaus en overige salade.

Tip! Let je niet op je calorie-inname, bak dan twee ciabatta's af, snijd de tartaar overlans doormidden en verdeel over de broodjes.