



RUNDERLENDE MET CHAMPIGNONROOMSAUS

met aardappelen uit de oven, wortelcrème en boontjes met spek



Runderlende ✱



Italiaanse kruiden



Vastkokende aardappelen



Knoflookteen



Verse rozemarijn ✱



Kastanjechampignons ✱



Sperziebonen ✱



Wortel ✱



Slagroom ✱



Spekblokjes ✱

Totaal voor 2 personen:
60 min.

Veel handelingen

Eet binnen **5** dagen

Geniet als een bourgondiër van dit mooie stuk vlees met drie bijgerechten. De malse runderlende is ontzettend smaakvol door de vetlaag. Door hem op deze vetlaag te bakken, smelt deze en krijgt het vlees zijn heerlijke, volle smaak. Zet de romige champignonsaus, wortelcrème en sperziebonen in aparte schaaltes op tafel - zo kan iedereen zelf de perfecte bourgondische maaltijd samenstellen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

3x pan met deksel, 2x ovenschaal, kleine kom, maatbeker, staafmixer en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **runderlende met champignonroomsaus**.



1 VOORBEREIDEN

Haal de **runderlende** uit de koelkast, dep hem droog en wrijf in met peper, zout en de **Italiaanse kruiden**. Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen** 6 – 8 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 AARDAPPELEN BAKKEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes **rozemarijn** van het takje en snijd fijn. Maak in een kleine kom een kruidenboter van 1 el roomboter per persoon, de **rozemarijn**, de helft van de **knoflook**, peper en zout. Meng de kruidenboter door de gekookte **aardappelen**. Verdeel de **aardappelen** over een ovenschaal en bak 20 – 25 minuten in de oven. Snijd de **champignons** in plakjes.



3 RUNDERLENDE BEREIDEN

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **runderlende** op de vetkant in de pan en bak 2 minuten. Bak de **runderlende** vervolgens in 2 minuten rondom bruin. Haal de **runderlende** daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak deze – afhankelijk van de grootte en dikte – in 8 – 12 minuten rosé in de oven. Bewaar de koekenpan met bakvet.



4 SAUS MAKEN

Breng water aan de kook in 2 pannen met deksel. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Kook de **sperziebonen** in 6 – 8 minuten gaar. Kook de **wortelblokjes** 10 – 12 minuten. Giet beide af en bewaar een beetje kookvocht. Bak de **champignons** en de overige **knoflook** 4 – 6 minuten in de koekenpan van de runderlende. Voeg per persoon 75 ml **slagroom** en ½ el wittewijnazijn toe en verkruimel het runderbouillonblokje boven de saus. Meng goed. Laat de saus op laag vuur inkoken tot serveren.



5 GROENTEN AFMAKEN

Verhit een andere koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekjes** 6 – 8 minuten. Voeg dan de **sperziebonen** toe en bak nog 2 – 3 minuten. Pureer ondertussen in een maatbeker de **wortelblokjes** samen met de rest van de **slagroom** en de mosterd tot een crème met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Gebruik eventueel wat van het kookvocht om het wat smeuïger te maken.



6 SERVEREN

Leg op elk bord een paar plakken van de **runderlende** en schep de wortelcrème er naast. Serveer de **aardappelen** en **sperziebonen** in mooie schalen. Doe de saus in een kommetje, zodat iedereen deze naar wens kan opscheppen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Runderlende (g) *	150	300	450	600	750	900
Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Vastkokende aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Knoflookteen (st)	3	6	9	12	15	18
Verse rozemarijn (takje) *	1	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Wortel (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Slagroom (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Runderbouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	5615 / 1342	530 / 127
Vetten (g)	84	8
Waarvan verzadigd (g)	45,7	4,3
Koolhydraten (g)	82	8
Waarvan suikers (g)	12,2	1,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	54	5
Zout (g)	2,8	0,3

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

