



Runderlende met champignonroomsaus

met aardappelen uit de oven, wortelcrème en boontjes met spek

BOURGONDISCH 60 min. • Eet binnen 5 dagen

BOURGONDISCH



Runderlende



Italiaanse kruiden



Vastkokende
aardappelen



Knoflookteen



Verse rozemarijn



Kastanjechampignons



Sperziebonen



Wortel



Slagroom



Spekblokjes

Voorraadkast items

Roomboter, wittewijnazijn, runderbouillonblokje, mosterd, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, ovenschaal, koekenpan, kleine kom, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	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* (takjes)	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
Runderbouillonblokjes (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 100g
Energie (kJ/kcal)	5544 / 1325	549 / 131
Vetten (g)	84	8
Waarvan verzadigd (g)	45,7	4,5
Koolhydraten (g)	79	8
Waarvan suikers (g)	10	1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	54	5
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Contact

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



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.

TIP: Hoe lang de runderlende moet bakken is afhankelijk van de dikte van het stuk vlees. Heb je een dik stuk vlees, dan kan het zijn dat hij wat langer in de oven moet.



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 runderbouillonblokjes 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 **wortel** 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 smeugiër 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.

Eet smakelijk!