



Rundertartaar met champignons

Met aardappelpartjes en frisse salade



L'AUREOLE ROUGE

De rundertartaar en champignons gaan goed samen met een glas L'Aureole Rouge. Deze soepele wijn is gemaakt van de merlotdruif, heeft aroma's van kersen en een lichte kruidigheid.



Nicola aardappelen



Rode ui



Verse rozemarijn *



Verse marjolein *



Champignons *



Komkommer *



Tomaat *



Mesclun *



Rundertartaar *

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

Wat in Nederland tartaar heet, is nauw verwant met wat in België filet americain wordt genoemd. Deze tartaar is heerlijk mals en om ervoor te zorgen dat hij dat blijft, kun je hem beter niet te lang bakken. Haal het vlees liever eerder uit de pan en laat het naar wens nog even nagaren in aluminiumfolie.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **rundertartaar met champignons**.



1 VOORBEREIDEN

Was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd in parten. Snijd de **rode ui** in halve ringen. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn** en **marjolein** en snijd beide grof. Haal de **tartaar** uit de koelkast ★.



2 AARDAPPELEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** met de **verse kruiden**, 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes.



3 SALADE MAKEN

Snijd of schaaf de **komkommer** in dunne plakken en snijd de **tomaat** in parten. Meng samen met de **mesclun** in een saladekom. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout en meng met de salade.



4 CHAMPIGNONS BAKKEN

Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de **ui** en de **champignons** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur.



5 TARTAAR BAKKEN

Leg de **tartaar** bij de **champignons** en de **ui** in de pan en bak 5 – 6 minuten rondom op middelhoog vuur ★★. Breng op smaak met peper en zout. Bak het **tartaartje** langer wanneer je niet van rood vlees houdt.



6 SERVEREN

Verdeel de **tartaar**, de gebakken **aardappelen** en de **champignons** met **ui** over de borden. Serveer met de **salade**.

★**TIP:** Haal de tartaar van tevoren uit de koelkast, zodat hij vast kan wennen aan de kamertemperatuur. Wanneer je dit niet doet, 'schrikt' het vlees van het grote temperatuurverschil, wat ervoor zorgt dat het vlees droger wordt.

★★**TIP:** Houd je van mosterd? Besmeer de tartaartjes dan voor het bakken aan een kant met ½ tl mosterd per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn (takjes) 23 *	½	1	1½	2	2½	3
Verse marjolein (takjes) 23 *	5	10	15	20	25	30
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) 23 *	40	60	80	100	120	140
Rundertartaar (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2598 / 621	358 / 86
Vet totaal (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,9
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	10,6	1,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

📌**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 250 g aardappelen per persoon. Het gerecht bevat dan 577 kcal, 23 g vet, 57 g koolhydraten, 8 g vezels en 32 g eiwitten.

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 05 | 2018

HelloFRESH