



Varkenshaasmedaillon met veldslampot met gestoofde cherrytomaten

BALANS QUICK & EASY FAMILY 25 min. • Eet binnen 5 dagen

BALANS

Vanaf nu elke week keuze uit 3 recepten boordevol groente en laag in calorieën.



Kruimige aardappelen



Sjalot



Rode cherrytomaten



Varkenshaasmedaillon



Veldsla

Voorraadkast items

Roomboter, mosterd, olijfolie, wittewijnazijn, melk, 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, koekenpan, steelpan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkenshaasmedaillon* (g)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g) 23)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Melk						scheutje
Peper & zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2546 /609	330 /79
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,1
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	17,9	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen:

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

WEETJE: Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groente bevat? Daarnaast bevat het door de cherrytomaten en aardappelen meer dan de ADH voor vitamine C, is het rijk aan kalium door de grote hoeveelheid groente en heb je na deze maaltijd de helft van de ADH voor vezels afgevinkt.

Contact

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



1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.



2. Snijden

Snipper ondertussen de **sjalot**. Halveer de rode **cherrytomaten**.



3. Saus maken

Verhit ¾ el roomboter per persoon in een steelpan op middelmatig vuur. Voeg de **sjalot** toe en bak 2 minuten. Voeg de **cherrytomaten** toe en bak 5 minuten. Voeg 2 tl mosterd per persoon en de wittewijnazijn toe en roer door tot er een egale saus ontstaat. Breng op smaak met peper en zout.



4. Vlees bereiden

Dep de **varkenshaasmedaillons** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaasmedaillons** 3 - 4 minuten per kant (let op, ze zijn snel gaar). Haal het **vlees** uit de pan en laat even rusten voordat je het aansnijdt.



5. Stampot maken

Stamp ondertussen de **aardappelen** grof met een aardappelstamper. Voeg de overige mosterd en eventueel een scheutje melk toe om het geheel smeug te maken. Roer vlak voor serveren de helft van de **veldsla** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de overige **veldsla** over de borden en schep de stampot er half op en half naast. Leg de **varkenshaasmedaillon** erbij. Schenk de gestoofde **cherrytomaten** over het vlees.

Eet smakelijk!