



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 34
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gevulde runderrolletjes met aardappelen en gegrilde groenten

De runderrolletjes vul je zelf met olijventapenade

Je vult de runderschnitzel met een tapenade van zwarte olijven en kappertjes. De runderschnitzel komt uit het deel van de koe waar ook de kogelbiefstuk uit gesneden wordt. Er zijn zo weinig mogelijk hulpstoffen toegevoegd aan het rundvlees. Op ons blog leggen we uit waarom we soms toevoegingen moeten doen.



30-35 min



gemakkelijk



pittig



glutenvrij



Aubergine



Gele paprika



Tomaat



Knoflookteen



Rode peper



Oregano



Frieslander aardappelen






Runderschnitzel



Olijventapenade

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Gele paprika 	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Tomaat	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Rode peper 	¼	½	½	¾	1	1
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Frieslander aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Runderschnitzel (g)	100	200	300	400	500	600
Olijventapenade (g)	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Roomboter (el)*	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

In de producten uit de HelloFresh Box die je voor dit gerecht gebruikt zitten geen allergenen.

Benodigheden

Ovenschaal met bakpapier, wok of hapjespan met deksel, cocktailprikkers, koekenpan met deksel

Voedingswaarden 678 kcal | 30 g eiwit | 53 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 9 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de aubergine in plakken van ½ cm dik, snijd de gele paprika in repen en de tomaat in parten. Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn.



2 Maak een dressing van de knoflook, rode peper, oregano, helft van de olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Meng in een ovenschaal met bakpapier de aubergine, gele paprika en tomaat met de dressing. Bestrooi met peper en zout en bak 25 minuten in de oven. Schep halverwege een keer om.

3 Was ondertussen de aardappelen (frieslander) grondig in parten.



4 Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelpartten, afgedekt, 20 minuten op middelhoog vuur. Schep tussendoor om en voeg indien nodig extra olijfolie toe. Haal na 15 minuten de deksel van de pan en breng op smaak met zout.

5 Bestrijk de runderschnitzel met de olijventapenade. Rol het vlees op en zet vast met een prikker. Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de rolletjes in 2 minuten op middelhoog vuur rondom aan. Bestrooi met peper en zout, dek de pan af en bak 4 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



6 Serveer de gevulde runderrolletjes met de gebakken aardappelen en gegrilde groenten.

Tip! Let je op jouw calorie-inname? Gebruik dan de helft van de olijventapenade.