



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 04
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Klassieke rundersaucijs met spruiten en regenboogkrieltjes

Met champignons, komijn en oude kaas

Wist je dat dit recept meer calcium bevat dan 1 beker melk? Daarnaast bevat het ook meer vitamine C dan 4 sinaasappels en de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid aan foliumzuur (vitamine B11). Een hartstikke gezond recept dus en hiermee een ideaal gerecht voor tijdens de winterse januarimaand!

- 30-35 min
- gemakkelijk
- glutenvrij
- kindvriendelijk
- Espiga (rood)



Regenboogkrieltjes



Spruiten



Champignons



Komijn



Oude kaas



Rundersaucijs

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Regenboogkrieltjes (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Spruiten (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons (g)	100	175	250	325	425	500
Komijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Oude kaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Rundersaucijs	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	3
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan met deksel

Voedingswaarden 693 kcal | 42 g eiwit | 45 g koolhydraten | 35 g vet, waarvan 17 g verzadigd | 12 g vezels



1 Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de krieltjes. Snijd de regenboogkrieltjes doormidden. Verwijder de steelaanzet en buitenste bladeren van de spruiten. Snijd de champignons in parten.

2 Kook de regenboogkrieltjes in de pan met deksel, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

3 Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de spruiten met de komijn 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg 25 ml water per persoon toe en bak afgedekt nog 10 minuten. Voeg halverwege de champignons toe en roer in de laatste minuut ¾ van de oude kaas door de groenten. Bestrooi met peper en zout, dek de pan af en laat afgedekt nagaren.

4 Smelt ondertussen de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de rundersaucijs 2 minuten op hoog vuur rondom bruin. Draai het vuur lager tot middelmatig vuur, dek de pan af, en bak nog 10 – 12 minuten. Keer regelmatig om.

5 Verdeel de rundersaucijs, spruiten en regenboogkrieltjes over de borden. Bestrooi de spruiten met de overige kaas.



Tip! Alles over verschillende soorten aardappelen, waaronder deze regenboogkrieltjes, lees je op ons blog!