



LUXE KALFSSTOOF MET OVENFRIET MET PEER-WITLOFSALADE



Vastkokende
aardappelen



Peen *



Ui



Knoflookteen



Kalfsstoof *



Verse tijm *



Laurierblad



Cranberrychutney *



Verse krulpeterselie *



Witlof *



Peer



Citroen *



Mayonaise *



Rozijnen



Veldsla *



50 min



Veel handelingen



Eet binnen 3 dagen

Niks lekkerder dan een stoofpotje tijdens een frisse herfstavond! Het kalfsvlees dat je daar vandaag voor gebruikt is al voorgestoofd, zodat het niet uren meer op het vuur hoeft te staan voor een mals resultaat. Bij een stoof kunnen frieten natuurlijk niet ontbreken. De witlofsalade zorgt voor de nodige frisheid.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, saladekom en bakplaat met bakpapier.
Laten we beginnen met het koken van de **luxe kalfsstoof met witlofsalade**.



1 OVENFRIETJES MAKEN

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd er frieten van ½ cm breed van. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 35 – 40 minuten in het midden van de oven gaar en goudbruin. Schep halverwege om.



2 SNIJDEN EN BAKKEN

Weeg ondertussen de **peen** af en snijd de **peen** in zeer kleine blokjes. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwarm 1 el roomboter per persoon in een diepe hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de **ui** 2 – 3 minuten. Voeg de **peen** toe en bak 6 – 8 minuten mee.



3 STOOF MAKEN

Zet het vuur laag en voeg de **kalfsstoof**, de bouillon, de takjes **tijm**, het **laurierblad**, de **cranberrychutney** en de mosterd toe aan de hapjespan.



4 STOVEN

Breng de kalfsstoof aan de kook en laat 15 minuten, afgedekt, zachtjes stoven. Het kalfsvlees zal een beetje uit elkaar vallen. Haal in de laatste 5 minuten het deksel van de pan en verhoog het vuur. Voeg eventueel extra water toe wanneer de stoof te snel droog wordt, of kook iets langer in wanneer hij te nat blijft. Haal de takjes **tijm** en het **laurierblad** weer uit de **stoof**.



5 SALADE MAKEN

Snijd ondertussen de **krulpeterselie** grof. Snijd de **witlof** en de **peer** in fijne **reepjes** en meng ze in een saladekom ★. Pers de **citroen** uit. Meng per persoon ¼ deel van de **mayonaise**, ¼ el extra vierge olijfolie en ½ el **citroensap** per persoon met de **witlof**. Voeg de **peer**, de **rozijnen** en de helft van de **krulpeterselie** toe aan de witlofsalade. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **veldsla** over de borden en schep de witlofsalade erop. Schep de kalfsstoof erbij, garneer met de rest van de **krulpeterselie** en serveer met de ovenfrietjes en overige **mayonaise**.

★ **TIP:** Is de peer in jouw box hard? Rasp deze dan fijn, of schaaf in zeer dunne plakjes.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Vastkokende aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Peen (g) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Ui (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteen (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Kalfsstoof (g 1) * | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Verse tijm (g) * | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Laurierblad (st) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Cranberrychutney (g 19) 22) * | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Verse krulpeterselie (g) * | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Witlof (st) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peer (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Citroen (st) * | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Mayonaise (g 3) 10) 19) 22) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Rozijnen (g 19) 22) 25) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Veldsla (g 23) * | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |

| | Zelf toevoegen | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Runderbouillon (ml) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|-------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4318 / 1032 | 449 / 107 |
| Vetten (g) | 50 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,6 | 1,4 |
| Koolhydraten (g) | 95 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 43,2 | 4,5 |
| Vezels (g) | 15 | 2 |
| Eiwit (g) | 42 | 4 |
| Zout (g) | 0,9 | 0,1 |

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij
25) Sesam

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

