



RUNDERVINK MET AARDAPPELEN IN SPEK

Met balsamicospruitjes uit de oven



Vastkokende aardappelen



Spruitjes ✨



Knoflookteen



Rundervink ✨



Ontbijtspek ✨



Verse tijm ✨



Mayonaise ✨

Totaal: **35-40** min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Vandaag is er een speciale rol weggelegd voor de bijgerechten. Nadat je de spruitjes even kort hebt voorgekookt, rooster je ze in de oven met balsamicoazijn en knoflook. Ook de aardappels zijn niet zomaar aardappels: je omwikkelt ze na het koken met spek en bakt ze lekker krokant. Hierbij eet je een rundervink: gekruid rundergehakt gewikkeld in een dun lapje mager rundvlees.



**KIES NU
3 WEKEN VOORUIT!**

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, koekenpan, hapjespan met deksel en bakplaat met bakpapier

Laten we beginnen met het koken van de **rundervink met aardappelen in spek**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** en snijd ze kleiner, zodat je 4 ongeveer gelijke stukken **aardappel** per persoon hebt ★. Verwijder de steelaanzet en de buitenste bladeren van de **spruitjes** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

★ **TIP:** Je krijgt meer aardappelen dan je in het recept gebruikt. Ben je een grote eter? Gebruik dan alle aardappelen.



2 SPRUITJES BEREIDEN

Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **spruitjes** toe, breng afgedekt aan de kook en kook de **spruitjes** in 5 - 6 minuten gaar. Giet af en spoel met koud water. Verdeel de **spruitjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met de **knoflook**, de balsamicoazijn en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



5 AARDAPPELEN BEREIDEN

Haal ondertussen de plakken **ontbijtspek** los en ris de blaadjes van de takjes **tijm**. Leg de plakjes **ontbijtspek** naast elkaar (zorg dat je voor iedere aardappel evenveel spek hebt). Verdeel de **tijm** over de plakken en wikkel om elke **aardappel** een plak **ontbijtspek**. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelen** in 5 - 6 minuten krokant.



3 AARDAPPELEN KOKEN

Kook ondertussen de **aardappelen** in een pan met deksel met ruim water, afgedekt, in 14 - 16 minuten gaar ★★. Giet af en spoel met koud water om verdere garing tegen te gaan. Dep de **aardappelen** droog met keukenpapier.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** over de borden. Serveer met de **balsamicospruitjes**, **rundervink** en de **mayonaise**.

★★ **TIP:** Heb je niet zoveel pannen? Spoel dan de pan die je voor de spruitjes hebt gebruikt om en kook in deze pan ook de aardappelen. De bereiding zal dan wel iets langer duren.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Spruitjes (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rundervink (110 g) *	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek (g) *	50	100	150	200	250	300
Verse tijm (g) 23) *	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	4155 / 993	673 / 161
Vet totaal (g)	67	11
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,5
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	7,3	1,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,8	0,3

ALLERGENEN

3) Eieren 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

📌 **TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van het ontbijtspek. Je kunt het ontbijtspek ook klein snijden en in plaats van om de aardappelen te wikkelen deze los in de pan bakken, tegelijk met de aardappelen. Je kunt eventueel ook de mayonaise weglaten.

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).