



Varkensfilet met broccoli en kruidenboter

met gekookte aardappel en zure room

BALANS 30 min. • Eet binnen 5 dagen



BALANS



Halfkruimige aardappelen



Knoflookteen



Verse krulpeterselie & bieslook



Broccoli



Varkensfilet



Achterham



Zure room

Voorraadkast items

Roomboter, olijfolie, mosterd, 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, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Halfkruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse krulpeterselie & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Broccoli* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensfilet* (st)	1	2	3	4	5	6
Achterham* (g)	15	30	45	60	75	90
Zure room* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2579 /617	386 /92
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,8
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	3,9	0,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen:

7) Melk/Lactose



1. Aardappelen koken

Haal de roomboter uit de koelkast zodat deze op temperatuur kan komen. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Voeg de aardappelen toe en kook, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel. Breng op smaak met peper en zout.



2. Knoflook-kruidentoter maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **krulpeterselie** en de **bieslook** fijn. Meng de knoflook en verse kruiden met de roomboter en breng op smaak met peper en zout. Het is niet erg als de roomboter nog niet zacht is: je mengt deze later met de warme broccoli.



3. Broccoli bereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de broccoli. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de broccoli, afgedekt, in 4 – 6 minuten gaar. Giet af en schep meteen de kruidentoter erdoor, zodat die kan smelten.

WEETJE: Wist je dat broccoli rijk is aan ijzer en kalium? Dit gerecht bevat wel 250 g broccoli en bevat daardoor meer vitamine C dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid.



4. Varkensfilet met ham bakken

Omwikkel de **varkensfilet** met de **ham**. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de filet 1 – 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie tot serveren.



5. Jus maken

Schenk een scheutje water en ½ el mosterd per persoon bij het achtergebleven bakvet in de koekenpan en verhit. Roer glad tot er een egale jus ontstaat. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de gekookte **aardappelen** over de borden en schenk de jus erover. Leg de **varkensfilet** met ham ernaast en serveer met de **broccoli** in kruidentoter. Garneer met de **zure room**.

Eet smakelijk!

Contact

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