



VARKENSFILET MET KANEEL-CRANBERRYSAUS

Met mosterdbloemkool en aardappelpartjes



VARAS ROUGE

Het is herfst, de perfecte tijd voor een mooi stukje varkensfilet met cranberrysaus, heerlijk te combineren met deze warme volle rode wijn uit Portugal, Varas Rouge.



Nicola aardappelen



Bloemkool ✳



Sjalot



Varkensfilet ✳



Honing



Kaneel



Cranberry-rozijnenmix

- Totaal: 35-40 min.
- Original
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen 3 dagen
- Discovery
- Glutenvrij

Varkensvlees gaat goed samen gaat met zoete smaken, daarom combineer je het in dit gerecht met een saus van cranberry's, rozijnen, kaneel en honing. De bloemkool rooster je in de oven, waardoor hij een nootachtige smaak krijgt die goed past bij de mosterddressing.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, grote kom, bakplaat met bakpapier, koekenpan en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **varkensfilet met kaneel-cranberrysaus**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil of was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd in parten. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de pan.



2 BLOEMKOOI BEREIDEN

Snijd ondertussen de bloem van de **bloemkool** in kleine roosjes en de steel in blokjes (zie tip). Meng de olijfolie, de mosterd en ½ el water per persoon in een grote kom, voeg de **bloemkool** toe en meng goed. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en bak 14 – 18 minuten in de oven, of tot de **bloemkool** knapperig en gaar is (zie tip).



3 OP SMAAK BRENGEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en breng de **varkensfilet** op smaak met peper en zout.



4 VARKENSFILET BAKKEN

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan en bak de **varkensfilet** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur, of tot hij gaar is. Voeg na het omdraaien van de **filet** de **sjalot** toe en bak mee.



5 SAUS MAKEN

Haal de **varkensfilet** uit de koekenpan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie. Zet het vuur laag en voeg de **honing**, **kaneel**, **cranberry-rozijnenmix** en de overige boter toe aan de koekenpan. Roer door tot er een saus ontstaat. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen**, de **bloemkool** en **varkensfilet** over de borden. Serveer met de kaneel-cranberrysaus.

★ TIP

Hoe kleiner je de roosjes snijdt, hoe knapperiger ze worden en hoe sneller ze garen. De bloemkool mag bruin kleuren, dat geeft het gerecht extra smaak.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Bloemkool (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Varkensfilet (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Cranberry-rozijnenmix (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd* (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Roomboter* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3176 / 759	454 / 109
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,4
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	20,7	3,0
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,3	0,0

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 44 | 2017

