



# Vegetarische schnitzel met champignonroomsaus met krieltjes en tomatensalade

VEGGIE QUICK & EASY 20 min. • Eet binnen 5 dagen

QUICK & EASY



Krieltjes



Ui



Knoflookteen



Champignons



Slagroom



Vegetarische schnitzel



Tomaat



Vleestomaat



Verse bieslook



Mayonaise

## Voorraadkast items

Paddenstoelenbouillonblokjes, roomboter, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, mosterd, olijfolie, 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, saladekom, hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                    | 1P  | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Krieltjes (g)                      | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Ui (st)                            | ¼   | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Knoflookteen (st)                  | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Champignons* (g)                   | 65  | 125 | 185 | 250  | 310  | 375  |
| Slagroom* (ml) 7)                  | 50  | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Vegetarische schnitzel* (st) 1) 3) | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Tomaat (st)                        | 1   | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Vleestomaat (st)                   | ½   | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Verse bieslook* (g)                | 2½  | 5   | 7½  | 10   | 12½  | 15   |
| Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)      | 20  | 40  | 60  | 75   | 100  | 115  |

### Zelf toevoegen

|                                   |            |   |    |   |    |    |
|-----------------------------------|------------|---|----|---|----|----|
| Paddenstoelenbouillonblokjes (st) | ¼          | ½ | ¾  | 1 | 1¼ | 1½ |
| Roomboter (el)                    | ½          | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Extra vierge olijfolie (el)       | ½          | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Witte balsamicoazijn (el)         | 1½         | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9  |
| Mosterd (tl)                      | 1          | 2 | 3  | 4 | 5  | 6  |
| Olijfolie (el)                    | ½          | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3  |
| Peper & zout                      | naar smaak |   |    |   |    |    |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 4165 /996  | 557 /133 |
| Vetten (g)            | 63         | 8        |
| Waarvan verzadigd (g) | 18,2       | 2,4      |
| Koolhydraten (g)      | 75         | 10       |
| Waarvan suikers (g)   | 13,4       | 1,8      |
| Vezels (g)            | 11         | 2        |
| Eiwit (g)             | 24         | 3        |
| Zout (g)              | 2,7        | 0,4      |

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose 10) Mosterd

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

## Contact

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel.
- Was de **krieltjes** grondig en halveer ze, snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in plakjes.
- Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 10–12 minuten gaar.



## 3. Vegetarische schnitzel bakken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Snijd de **tomaten** in partjes en snijd de **bieslook** fijn. Maak in een saladekom een dressing van per persoon ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en 1 tl mosterd. Breng de dressing op smaak met peper en zout.
- Meng de **tomaat** en de helft van de **bieslook** met de dressing.



## 2. Champignonsaus maken

- Verhit ½ el roomboter persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook**, **ui** en **champignons** 2 – 4 minuten. Blus af met 1 el witte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg per persoon 50 ml **slagroom**, 2 el water en ¼ paddenstoelenbouillonblokjes toe. Breng op smaak met peper.
- Laat de **champignonsaus** in 8 – 10 minuten inkoken.



## 4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** over de borden, leg de **vegetarische schnitzel** eraast en schep er een lepel **mayonaise** bij.
- Giet de champignonsaus in een kommetje en serveer eraast. Serveer met de tomatensalade.
- Garneer met de rest van de **bieslook**.

## Eet smakelijk!