



# Varkensfilet met kruidenboter-broccoli

met gekookte aardappel met zure room

**HELLOEXTRA** 30 min. • Eet binnen 5 dagen



**HELLO  
EXTRA**



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)	2	4	6	8	10	12
Achterham* (g)	30	60	90	120	150	180
Zure room* (g 7)	25	50	75	100	125	150
<b>Zelf toevoegen</b>						
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)	3115 / 745	398 / 95
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	13	1,7
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	4	0,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	62	8
Zout (g)	1	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 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. Kruidenboter-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 4 – 6 minuten. Giet af en schep de kruidenboter erdoor. Doe dit nu de broccoli warm is, dan zal de kruidenboter er mooi omheen smelten.

**TIP:** De 250 g broccoli in dit gerecht bevat meer vitamine C dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid. En niet alleen dat, broccoli is ook rijk aan ijzer en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



## 4. Varkensfilet met ham bakken

Omwikkel de **varkensfilet** met de **ham**. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de filets 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 tot een egale jus. 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 kruidenboter en 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.