



KALFSSUKADE MET DOPERWTENCRÈME MET KRIELTJES EN PEULTJES-SALADE



Krieltjes



Peultjes *



Citroen *



Kalfssukade *



Doperwten *



Salademix met bieslook *



35 min



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

We hebben de kalfssukade alvast voorgedaard – dat scheelt jou tijd in de keuken. De zachte structuur van het vlees past perfect bij de volle, licht zoete smaak van de doperwtencrème die je erbij serveert. Heb je extra tijd? Lees de tip op de achterkant en maak er een lekkere jus bij.

BENODIGDHEDEN

2x koekenpan met deksel, rasp, saladekom, bakplaat met bakpapier, staafmixer en hoge kom.
Laten we beginnen met het koken van de **kalfssukade met doperwtencrème**.



1 KRIELTJES ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** doormidden. Meng de **krieltjes** op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **krieltjes** in de oven in 25 – 30 minuten gaar. Schep halverwege om.



4 SUKADE VERWARMEN

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de verse **doperwten** toe en roerbak 2 minuten. Schenk er 1 el water per persoon bij, dek de pan af, zet het vuur laag en stooft de **erwten** in 4 – 6 minuten gaar.



2 PEULTJES KOKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **peultjes** met een snufje zout toe en bak in 3 - 4 minuten knapperig. Rasp de schil van de **citroen** en pers de **citroen** uit. Klop in een saladekom de extra vierge olijfolie, de honing, de mosterd, ½ el **citroensap** per persoon en ¼ tl **citroenrasp** per persoon met peper en zout tot een dressing. Voeg de **peultjes** toe en schep om.



5 DOPERWTEN STOVEN

Voeg ½ el roomboter per persoon, de **erwtjes** inclusief vocht, ¾ tl **citroensap** per persoon, peper en zout toe aan een hoge kom en mix met een staafmixer tot een gladde crème. Voeg de **salademix met bieslook** toe aan de saladekom met de **peultjes** en schep om.



3 KALFSSUKADE BEREIDEN

Snijd de **kalfssukade** in 2 plakken per persoon. Verhit 1 el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan met deksel op middelmatig vuur en leg de plakken **kalfssukade** naast elkaar in de roomboter. Dek de pan af, zet het vuur laag en verwarm de **kalfssukade** ongeveer 5 – 7 minuten. Keer af en toe om. Breng op smaak met peper en zout★.



6 DOPERWTENCRÈME MAKEN

Verdeel de doperwtencrème over de borden en leg de kalfssukade erop. Serveer met de peultjessalade en **krieltjes**. Schenk het bakvet van de kalfssukade over het vlees en de **krieltjes**.

★TIP: Zin in jus bij je kalfssukade? Voeg een scheutje water toe aan de pan met bakvet van de kalfssukade en laat in 4 – 5 minuten inkoken tot een jus.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Peultjes (g)★	75	150	225	300	375	450
Citroen (st)★	½	1	1½	2	2½	3
Kalfssukade (g)★	120	240	360	480	600	720
Doperwten (g) 23)★	50	100	150	200	250	300
Salademix met bieslook (g) 23)★	60	120	180	240	300	360

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4031 / 963	623 / 149
Vetten (g)	61	9
Waarvan verzadigd (g)	22,1	3,4
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	5,7	0,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,4	0,0

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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

