



FILET MIGNON TAGLIATA

MET PESTOKRIELTJES, BROCCOLINI EN PARMIGIANO REGGIANO



Krieltjes



Citroen ✳



Parmigiano reggiano ✳



Gekleurde cherrytomaten ✳



Pijnboompitten



Broccolini ✳



Filet mignon ✳



Groene pesto ✳



Rucola ✳



40 min



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Verwar 'tagliata' niet met tagliatelle – deze pastasoort vind je namelijk niet terug in dit gerecht. De naam komt van het Italiaanse woord tagliare, wat snijden betekent. Een tagliata is dan ook een stuk gegrild vlees dat in dunne plakjes wordt gesneden. Je serveert het traditioneel met rucola en parmezaanse kaas. Wij hebben er een eigen twist aan gegeven met balsamicostroop, broccolini en pestokrieltjes. Buon appetito!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kaasschaaf of dunschiller, steelpan, ovenschaal, keukenpapier, aluminiumfolie en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **filet mignon tagliata**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de **filet mignon** uit de koelkast. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Pers de **citroen** uit. Schaaf de **parmigiano reggiano** grof met een kaasschaaf of dunschiller.



4 FILET MIGNON BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **filet mignon** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Wacht tot de olie goed heet is en leg de **filet mignon** dan in de pan. Bak 1 – 3 minuten per kant, tot de **filet mignon** goudbruin is. Voeg tijdens het bakken ½ el roomboter per persoon toe en blijf de **filet mignon** constant met bakvet bedruipen ✨. Bestrooi met zwarte peper, haal uit de pan en wikkel in aluminiumfolie. Laat maximaal 3 minuten rusten.



2 BALSAMICOSTROOP MAKEN

Verhit per persoon 1 el zwarte balsamicoazijn en ½ el suiker in een steelpan op hoog vuur en breng aan de kook. Zet het vuur laag zodra het mengsel kookt. Laat de azijn en suiker 5 – 10 minuten zacht pruttelen, tot het is ingedikt tot een stroop. Roer af en toe goed ★. Leg de **cherrytomaten** in een ovenschaal en besprenkel met per persoon ¼ el zwarte balsamicoazijn en ½ el olijfolie, peper en zout. Bak 13 – 15 minuten in de oven.



5 TAGLIATA MAKEN

Meng ondertussen 1 el **citroensap** per persoon en ½ el extra vierge olijfolie per persoon met de **rucola**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **rucola** over de borden of over een grote serveerschaal. Snijd de **filet mignon** tegen de draad in in dunne plakjes en verdeel over de **rucola**. Schep de **cherrytomaten** erbij. Garneer met de zwarte balsamicostroop en de **parmigiano reggiano**.



3 BROCCOLINI BEREIDEN

Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit daarna ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de broccolini 5 – 7 minuten. Voeg de **krieltjes** en groene pesto toe aan de broccolini, schep goed om en breng op smaak met peper en zout. Roerbak nog 2 – 3 minuten. Verlaag dan het vuur en houd warm tot serveren.



6 SERVEREN

Serveer de tagliata met de pestokrieltjes en **broccolini**. Garneer met de geroosterde **pijnboompitten**.

✨ **WEETJE:** Het constant bedruipen van het vlees met bakvet wordt 'arrosen' genoemd. Hierdoor blijven alle sappen in het vlees en wordt het heerlijk mals.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen (st) ✨	¼	½	¾	1	1¼	1½
Parmigiano reggiano (g) 7) ✨	12	25	37	50	62	75
Gekleurde cherrytomaten (g) ✨	150	300	450	600	750	900
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Broccolini (g) ✨	100	200	300	400	500	600
Filet mignon (g) ✨	120	240	360	480	600	720
Groene pesto (g) 7) 8) ✨	20	40	60	80	100	120
Rucola (g) 23) ✨	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

✨ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3960 / 947	564 / 135
Vetten (g)	60	9
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,5
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	15,7	2,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	0,7	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

★ **TIP:** Houd de stroop warm op laag vuur, anders stijf hij op.

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

   #HelloFresh