



KALFSSTOOF IN BLADERDEEGBAKJE MET FRISSE GROENE SALADE



SPECIAL INGREDIËNT



PISTACHENOTEN

Pistachenoten bevatten in vergelijking met andere noten relatief weinig calorieën en zitten vol antioxidanten.



Gele peen *



Radijsjes met loof *



Gemengde sla *



Verse kervel *



Verse dragon *



Kalfsstoofvlees *



Sjalot



Bladerdeegbakje *



Pistachenoten



40 min



Veel handelingen



Eet binnen 5 dagen

Vandaag staat er een zomerse variant van stoofvlees op het menu. Het kalfsvlees is al voorgestoofd en combineer je met frisse groenten en pistachenoten. Je serveert het in een bakje van bladerdeeg, wat het extra feestelijk maakt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Dunschiller, hapjespan met deksel, saladekom en bakplaat met bakpapier.
Laten we beginnen met het koken van de **kalfsstoof** in bladerdeegbakje.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de gele **peen** met een dunschiller en snijd in dunne plakken. Heb je een brede, grote **peen**, snijd dan in halve plakken (of zelfs in vieren). Snijd het **loof** van de **radijsjes** en maak **loof** schoon. De **radijsjes** laat je heel ★.

★ **TIP:** Zitten er erg grote radijsjes tussen? Halveer ze dan.



2 BAKKEN

Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de gele **peen** met de **radijsjes** 5 – 7 minuten. Ze mogen nog een beetje knapperig zijn.



3 KALFSSTOOF MAKEN

Voeg de **kalfsstoof** en 100 ml water per persoon toe aan de hapjespan, breng aan de kook en laat 15 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Het **kalfsvlees** zal een beetje uit elkaar vallen ★★. Haal de laatste 5 minuten de deksel van de pan en verhoog het vuur. Voeg eventueel extra water toe wanneer de **stoof** te snel droog wordt, of kook iets langer in wanneer hij te nat blijft.



4 SALADE AANMAKEN

Meng ondertussen in een saladekom het **radijsloof** met de **gemengde** sla. Pluk de blaadjes **dragon** van de takjes en snijd samen met de **kervel** grof (de kerveltakjes snijd je mee). Meng het grootste deel van de **kervel** en alle **dragonblaadjes** door de **gemengde sla**. Snijd de **sjalot** zo fijn mogelijk (je eet hem rauw). Maak een dressing van de rodewijnazijn, de extra vierge olijfolie en de **sjalot**. Breng op smaak met peper en zout en meng de dressing vlak voor serveren door de salade.



5 BLADERDEEGBAKJES VULLEN

Verdeel het grootste deel van de **kalfsstoof** over de **bladerdeegbakjes**. De overige stoof houd je op laag vuur warm in de pan. Zet de **bladerdeegbakjes** op een bakplaat met bakpapier en verwarm de bladerdeegbakjes nog 5 – 10 minuten in de oven. Hak ondertussen de **pistachenoten** grof. Verwarm een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pistachenootjes** tot ze beginnen te kleuren.



6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden en garneer met de **pistachenoten**. Leg op elk bord een **bladerdeegbakje met kalfsstoof**. Schep de overige **kalfsstoof** ernaast en garneer met de overige **kervel**.

★★ **TIP:** Vind je het lekker wanneer het kalfsvlees helemaal uit elkaar valt? Stoof het vlees dan nog iets langer en voeg eventueel meer water toe. Met een pollepel kun je het vlees ook een beetje uit elkaar drukken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele peen (g) *	100	200	300	400	500	600
Radijsjes met loof (st) *	7	14	21	28	35	42
Gemengde sla (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
Verse kervel (takjes) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Verse dragon (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Kalfsstoofvlees (g) 1) *	150	300	450	600	750	900
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bladerdeegbakje (st) 1) 7) 13) *	1	2	3	4	5	6
Pistachenoten (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3054 / 730	532 / 127
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	19,9	3,5
Koolhydraten (g)	40	7
Waarvan suikers (g)	9,6	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	0,9	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 13) Lupine
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten
23) Selderij 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).