



Luxe kalfsstoof met ovenfriet

met peer-witlofsalade

PREMIUM 50 min. • Eet binnen 3 dagen



PREMIUM



Vastkokende
aardappelen



Peen



Ui



Knoflookteen



Kalfsstoof



Verse tijm



Laurierblad



Cranberrychutney



Verse krulpeterselie



Witlof



Peer



Citroen



Mayonaise



Rozijnen



Veldsla

Voorraadkast items

Runderbouillon, olijfolie, roomboter, 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

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Kalfsstoof* (g) 1)	150	300	450	600	750	900
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Laurierblad (st)	1	1	2	2	3	3
Cranberrychutney* (g) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witlof* (st)	1	2	3	4	5	6
Peer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Veldsla* (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4310/1030	406/97
Vetten (g)	50	5
Waarvan verzadigd (g)	13,9	1,3
Koolhydraten (g)	94	9
Waarvan suikers (g)	41,8	3,9
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	42	4
Zout (g)	2,2	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten
23) Selderij 25) Sesamzaad



1. Ovenfrietjes maken

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd er frieten van ½ cm breed van. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 35 – 40 minuten in het midden van de oven gaar en goudbruin. Schep halverwege om.



4. Stoven

Breng de kalfsstoof aan de kook en laat 15 minuten, afgedekt, zachtjes stoven. Het kalfsvlees zal een beetje uit elkaar vallen. Haal in de laatste 5 minuten het 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. Haal de takjes **tijm** en het **laurierblad** weer uit de stoof.



2. Snijden en bakken

Weeg ondertussen de **wortel** af en snijd de **wortel** in zeer kleine blokjes. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwarm 1 el roomboter per persoon in een diepe hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de **ui** 2 – 3 minuten. Voeg de **wortel** toe en bak 6 – 8 minuten mee.



5. Salade maken

Snij ondertussen de **krulpeterselie** grof. Snijd de **witlof** en de **peer** in fijne reepjes en meng ze in een saladekom (zie TIP). Pers de **citroen** uit. Meng per persoon ¼ deel van de mayonaise, ¼ el extra vierge olijfolie en ½ el citroensap per persoon met de **witlof**. Voeg de **peer**, de **rozijnen** en de helft van de **krulpeterselie** toe aan de witlofsalade. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Is de peer in jouw box hard? Rasp deze dan fijn, of schaf in zeer dunne plakjes.



3. Stoof maken

Zet het vuur laag en voeg de **kalfsstoof**, de bouillon, de takjes **tijm**, het **laurierblad**, de **cranberrychutney** en de mosterd toe aan de hapjespan.



6. Serveren

Verdeel de **veldsla** over de borden en schep de witlofsalade erop. Schep de kalfsstoof erbij, garneer met de rest van de **krulpeterselie** en serveer met de ovenfrietjes en overige **mayonaise**.

Eet smakelijk!