KALFSSUKADE MET RODEKOOL EN APPEL

MET AARDAPPELPUREE EN JUS MET CHAMPIGNONS

55 min

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

De kalfssukade in dit gerecht is heerlijk vol van smaak. Samen met de rodekool en appel tover jij een winterse klassieker op tafel. De combinatie van kaneel, sinaasappel en rode wijn maakt het gerecht extra kruidig.

SPECIAAL INGREDIËNT

KALFSSUKADE

Sukadelappen zijn bij uitstek geschikt om te stoven: het is stevig vlees dat door het lange garen op lage temperatuur lekker zacht wordt. Deze kalfssukade is sous-vide bereid.

- Ui
- Perssinaasappel
- Appel
- Champignons ❄
- Varas rouge
- Gemalen kaneel
- Geschaafde rodekool ❄
- Laurierblad
- Kalfssukade ❄
- Verse kervel ❄
- Kruimige aardappelen

BEGIN GOED

BENODIGDHEDEN
2x pan met deksel, hapjespan met deksel, aardappelstamper en garde.
Laten we beginnen met het koken van de kalfssukade met rodekool en appel.

1 VOORBEREIDEN

Snijd de **ui** in ringen. Verhit een pan met deksel, zonder olie, op middelmatig vuur en voeg de **ui** met een flinke snuf zout toe. Bak ongeveer 4 minuten. Pers ondertussen de **sinaasappel** uit. Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **champignons** in plakken.

2 RODEKOOL KOKEN

Voeg per persoon 100 ml **sinaasappelsap**, 150 ml **rode wijn** en ½ tl **kaneel** toe aan de pan met **ui**. Leg de gesneden **rodekool** en het **laurierblad** erbij. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 45 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door. Voeg na 30 minuten de stukjes **appel** toe. Haal vlak voor serveren het **laurierblad** eruit. Giet af en roer ½ el roomboter per persoon door de **rodekool**. Breng op smaak met peper en zout.

3 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **kalfssukade** over de lange kant in stukken, zodat je per persoon 1 mooie plak hebt. Snijd de **kervel** fijn. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.

4 PUREE MAKEN

Breng ruim water aan de kook in een andere pan met deksel en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en stamp de **aardappelen** fijn met de aardappelstamper. Voeg 1½ el roomboter per persoon en een scheutje melk toe om het geheel smeuïg te maken. Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.

5 JUS MAKEN

Verhit ondertussen de overige roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** toe en bak 2 – 3 minuten. Maak ondertussen een mengsel van de bloem en 1 el water per persoon. Voeg het mengsel toe aan de **champignons** en roer glad met een garde. Voeg al roerende 75 ml water per persoon toe en breng op smaak met flink wat zout ★. Leg de **kalfssukade** in de **saus** en laat in ongeveer 5 – 10 minuten warm worden.

6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpuree** over de borden en schep de **rodekool** ernaast. Leg de **kalfssukade** erbij en lepel de jus over de **kalfssukade**. Garneer met de **kervel**.

★ **TIP:** Heb je nog rode wijn over of extra rode wijn in huis? Blus de jus dan af met een scheutje rode wijn, kook kort in. Deze smaak past erg goed bij het gerecht.

1–6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Perssinaasappel (st)	1	2	3	4	5	6
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) ❄	60	125	180	250	305	375
Varas rouge (ml) 12) 17) 21)	150	300	450	600	750	900
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Geschaafde rodekool (g) 23) ❄	150	300	450	600	750	900
Laurierblad (st)	1	1	1	1	2	2
Kalfssukade (g) ❄	120	240	360	480	600	720
Verse kervel (takjes) 23) ❄	5	10	15	20	25	30
Kruimige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	3½	7	10½	14	17½	21
Melk	scheutje					
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

❄ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	5029 / 1202	443 / 106
Vetten (g)	57	5
Waarvan verzadigd (g)	34,3	3,0
Koolhydraten (g)	108	10
Waarvan suikers (g)	40,0	3,5
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	39	3
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

12) Sulfiet
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 23) Selderij

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).