

# MARLEY SPOON



## Waldorfsalade met rundvlees en bloemkool-aardappelpuree

 20-30min  Voor 3-4 personen

Op het menu vandaag: een variatie op de bekende Waldorfsalade met selderij, appel, rozijnen, walnoten en een dressing van mayonaise. Je snijdt de appel in blokjes en mengt ze met cranberry's en een lichte yoghurt dressing. Vervolgens serveer je de salade als bijgerecht bij de echte sterren van de dag: mals gebakken biefreepjes en een puree van aardappels en bloemkool om aan je dagelijkse portie g...

## Wat je van ons krijgt

- walnoten <sup>15</sup>
- gedroogde cranberry's
- appel
- kruimige aardappels
- bloemkool
- runderreepjes
- bleekselderij <sup>9</sup>
- ui
- yoghurt <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- aardappelstamper
- dunschiller
- grote koekenpan
- grote kookpan
- vergiet
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 522.0kcal, vet 17.8g, eiwit 37.5g, koolhydraten 43.3g



### 1. Puree voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **aardappels** in stukken. Snijd roosjes van de **bloemkool**. Doe de **bloemkool, aardappels**, 1tl zout en het gekookte water in een grote kookpan en breng aan de kook. Kook de **groenten** in 12-15min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op en laat de **groenten** in een vergiet uitstomen.



### 4. Salade maken

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** in 2-3min goudbruin. Schep ze uit de pan, laat iets afkoelen en hak ze grof. Doe de **walnoten, appel, bleekselderij** en **cranberry's** in een grote kom en breng op smaak met **2-3el yoghurt**, 2tl azijn (bij voorkeur appelcider- of witte wijnazijn), zout en peper.



### 2. Ui snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** intussen in dunne, halve ringen.



### 5. Runderreepjes bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en voeg 1el olijfolie toe. Bak de **ui** met een snuf zout in 5-6min zacht en bruin, roer daarbij regelmatig door. Voeg dan de **runderreepjes** toe en bak 1-2min mee tot het **vlees** gaar is. Proef en breng op smaak met zout en peper.



### 3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **bleekselderij** schuin in dunne schijfjes. Doe de **cranberry's** in een schaaltje met lauwwarm water en laat ze 5 minuten staan. Giet de **cranberry's** daarna af.



### 6. Puree maken

Doe de **bloemkool** en **aardappels** terug in de kookpan en stamp met een aardappelstamper tot een gladde **puree**. Voeg meer **kookwater** en **yoghurt** toe voor een extra **smeuïge puree**. Proef en breng de **puree** op smaak met zout en peper. Serveer de **puree** met de **runderreepjes** bovenop en de **waldorfsalade** ernaast.