

Zuurvlees met pastinaak puree

en groenten



Kok: Unilever Food Solution

BEREIDING

ZUURVLEES

Haal de ingelegde stukken vlees uit het fond en bak ze kort. Zet het fond apart. Meng de braadsaus met water volgens de instructie op de verpakking en voeg een beetje van het zuurvlees-fond toe. Breng de saus aan de kook en laat het daarna afkoelen.

Bak het vlees gedurende 12 uur gaar in de saus bij een kerntemperatuur van 68 °C. Laat de saus door een zeef passeren en breng het op smaak met de braadjus. Portioneer het vlees in stukken van 150 gram.

PASTINAAK PUREE

Schil de pastinaken en snijd ze in dunne plakjes. Leg de plakjes in een pan, voeg de helft van het water en de groentebouillon toe en laat het op laag vuur sudderen tot de pastinaak zacht is.

Bereid ondertussen het resterende water met de Velouté saus in de verhouding 1:10. Voeg de gekookte pastinaak hieraan toe en pureer het fijn.

GROENTEN

Schil de peterseliewortel en wortel, behoudt de steel en het loof. Blancheer ze kort in gezout water. Bak de groenten kort voor serveren aan in de boter. Voeg de zilveruitjes, het suiker en zout hieraan toe. Giet wat groentebouillon erover en glaceer de groenten. Reduceer het fond en breng naar wens op smaak.

SERVEERTIP

Schep de pastinaak puree op een mooi bord en leg een stuk vlees erop. Leg de groenten ernaast, giet wat saus erover en garneer met de zilveruitjes.

EET SMAKELIJK!

INGREDIËNTEN

voor 10 porties

ZUURVLEES

- 2,6 kg zuurvlees van de achtermuis, panklaar
- 50 g braadsaus
- 500 ml water
- 25 g pasteuze braadjus

PASTINAAK PUREE

- 550 g pastinaak
- 200 ml water
- 10 g vloeibare, geconcentreerde groentebouillon
- 10 g witte Velouté saus

GROENTEN

- 450 g peterseliewortel
- 450 g wortel met loof
- 40 g plantaardige boter
- 200 g zilveruitjes
- 5 g suiker
- 2 g fijn zout

Voedingswaarden

(per portie à 410 gram)

Energie: 462 kcal / 1944 kJ

Vet: 15,8 gr

Koolhydraten: 26,0 gr

Eiwitten: 53,8 gr