

kalfsmedaillon met groenten en mosterdsaus

aantal personen: 4
calorieën per maaltijd: 392 kcal



ingredienten

- 4 kalfsmedaillons van 120 gr p.p.
- 750 gr bruine champignons
- 500 gr verse spinazie
- 6 el sojasaus
- 6 el mosterd
- 2 el margarine voor bakken en braden



bereiding

Bak de kalfsmedaillons in ongeveer 5 minuten aan beide kanten bruin in de margarine. Snijd ondertussen de champignons in plakjes.

Wikkel de kalfsmedaillons in aluminiumfolie en zet opzij. Giet het vet uit de pan maar laat de aanbaksels zitten.

Doe een beetje nieuwe margarine in de pan en bak hierin de champignons gaar totdat het vocht verdampst is. Voeg er de sojasaus, mosterd en 6 eetlepels water aan toe. Roer om tot je een homogene saus krijgt.

Haal de champignons uit de pan en breng nu de spinazie erin. Zet het deksel op de pan en laat de spinazie slinken.

Duw de spinazie naar één kant van de pan en leg het vlees en de champignons er weer bij. Giet ook de vleesjus, die uit het vlees gelopen is, er weer bij.

Laat nog even goed warm worden en dien op.

tip

Dit gerecht kan je serveren met 150 gr gekookte aardappelen per persoon.



wist je dat

Kalfsmedaillons uiterst mals zijn omdat het jonge vlees bijna geen bindweefsel bevat? Kalfsvlees bevat bovendien erg weinig vet en behoort tot de magere vleessoorten.

inspiratie

Pascalie Naessens: *Kalfsmedaillon met groenten en mosterdsaus*. Geraadpleegd via www.purepascalie.com/nl/kalfsmedaillon-met-groenten-en-mosterdsaus