



Bonenschnitzel met champignonsaus

met gekookte krieltjes en savooiekool



20-30min



2 personen

Een heerlijke, hartige klassieker, maar dan vegetarisch: vandaag serveer je een bonenschnitzels met een romige champignonsaus en gekookte savooiekool. Verse munt en peterselie zorgen voor de kruidige accenten. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 savooiekool
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 250g champignons
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 bonensnitzels ^{1,2}
- 200ml kookroom ³

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ³
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 770kcal, vet 40.5g, koolhydraten 70.5g, eiwit 26.6g



1. Groente snijden

Breng 500ml water met ½tl zout aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **krieltjes incl. schil**. Halveer de **savooiekool** en verwijder de stronk en harde kern. Snijd de **kool** in heel dunne reepjes. Pluk de **munten** van de steeltjes en hak grof.



4. Schnitzels bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **schnitzels, champignons, ui** en **knoflook** toe. Bak de **schnitzels** ca. 3min per kant en neem dan uit de pan. Zet het vuur lager en roerbak de **champignons** en **ui** kort, tot ze gelijkmatig bruin zijn.



2. Groente garen

Voeg de **krieltjes** en **munten** toe aan het kokende water en kook ca. 4min. Voeg dan de **kool** toe en kook nog eens 8-10min, tot de **krieltjes** en **kool** gaar zijn.



5. Groente op smaak brengen

Laat de **krieltjes** en **kool** uitlekken in een vergiet. Doe terug in de pan, voeg 1el boter (of olijfolie) toe en kruid flink met peper en zout. Leg een deksel op de pan, til de pan op (met ovenwanten of een theedoek) en schudt voorzichtig heen en weer, tot de boter of olie goed is verdeelt. Zet afgedekt opzij.



3. Ingrediënten voorbereiden

Borstel evt. de **champignons** en snijd ze in dunne plakjes. Pel de **ui** en snipper fijn. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



6. Saus maken

Roer de **helft van de room** en **peterselie** door de **champignons**. Proef de **saus** en breng op smaak met ca. 1tl azijn en wat peper en zout. Laat de **saus** ca. 1min inkoken. Verdeel de **krieltjes** en **kool** over borden, leg de **schnitzels** erop en serveer met de **saus**.