



## Varkenshaasje met champignonsaus met sperzieboontjes en aardappelpuree

### Hoofdgerecht

Aantal personen: 2

Bereidingstijd: 30+ minuten

Calorieën p.p.: 505

### Ingrediënten

- 500 gram aardappelen
- 1 kleine varkenshaas
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 400 gram sperziebonen
- 2 sjalotjes
- 150 gram champignons
- 1 eetlepel volkorenmeel
- 250 ml halfvolle melk
- 2 eetlepels kookroom light
- peper, nootmuskaat



### Bereiding

1. Schil de aardappelen. Kook de aardappelen in een bodempje water met een deksel op de pan in ca. 20 minuten gaar.
2. Bestrooi het varkenshaasje met peper.
3. Verwarm de margarine in een koekenpan.
4. Bak het vlees op hoog vuur hierin aan alle kanten bruin. Draai het vuur laag en laat het vlees in 15-20 minuten gaar worden.
5. Maak de sperziebonen schoon en kook ze in weinig water in ca. 10 minuten gaar.
6. Pel de sjalotjes en snijd ze klein.
7. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
8. Neem het vlees uit de pan. Dek het af met aluminiumfolie en laat het 6-8 minuten rusten.
9. Fruit de sjalotjes in de achtergebleven margarine.
10. Bak de champignons kort mee.
11. Roer het volkorenmeel met 100 ml melk tot een papje.
12. Giet dit met de kookroom in de pan en breng het aan de kook. Kook de saus nog 2 minuten.
13. Verwarm de rest van de melk. Stamp de gare aardappelen fijn en maak er met de hete melk, peper en nootmuskaat een puree van.
14. Maak de champignonsaus op smaak met peper en schenk de saus over het vlees. Geef er de sperzieboontjes en aardappelpuree bij.

### Champignons over?

Bak overgebleven champignons met een beetje ui of prei en eet ze op brood. Rauwe champignons zijn in de koelkast nog 3 dagen houdbaar.

### Voedingswaarden per persoon

Energie	505 kcal
Eiwit	35 gram
Koolhydraten	50 gram
Waarvan suikers	10 gram
Vet	15 gram
Waarvan verzadigd vet	4 gram
Vezels	10 gram