

Forefilet met bieslooksaus en erwten

avec La vache qui rit® Smeerkaas Natuur



Ingrediënten voor 50 genodigden

- 1 kg kaas La Vache qui rit® Natuur
- 0,4 l water
- 125 g fijngehakte bieslook
- 10 cl citroensap
- 4,4 kg forefilets
- 20 cl olijfolie
- 7 kg erwten
- Zout, peper

Bereiding

Kook de erwten op Engelse wijze en houd ze warm.

Kruid de forefilets, leg ze op een ovenplaat en smeer ze in met olijfolie. Bak ze ongeveer 10 min in een voorverwarmde oven op 210 °C.

Verdun de La vache qui rit® Natuur met het water en voeg de bieslook en het citroensap toe.

Kruid de saus en dien op.



Valeurs nutritionnelles

Kjoulés : 1174.6 - Kcal : 281.5 - Matières grasses : 12.1 g - Dont acides gras saturés : 4.0 g - Glucides : 13.0 g - Dont sucres : 6.8 g - Protéines : 25.7 g - Sel : 1.0 g

Préparation

20 min

Cuisson

25 min

Coût / conuiue

1.80 euros

