

## Ingrediënten

- 2 kalfsmedaillons
- 300 g bruine champignons
- 200 g spinazie

Uit de voorraadkast:

- sojasaus
- mosterd
- boter

Gaartijd

20 minuten



## Recept

Bak de kalfsmedaillons in ongeveer 5 minuten aan beide kanten bruin in boter.

Snijdt intussen 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 vers klontje boter in de pan. Bak de champignons gaar tot het vocht verdampt is. Voeg er 3 eetlepels mosterd, 3 eetlepels water en 3 eetlepels milde sojasaus aan toe. Roer om tot je een homogene saus krijgt. Duw de champignons naar de zijkant van de pan en leg de spinazie erbij. Zet een deksel op de pan en laat de spinazie slinken.

Leg het vlees er weer bij. Giet ook de vleesjus, die uit het vlees gelopen is, erbij.

Laat nog even goed warm worden en serveer.

## Bron



7367

Pascale Naessens 00 - Nog eenvoudiger met 4 ingrediënten

Pagina 76/77



HOME > MIJN KEUKEN > RECEPTEN > KALFMEDAILLON MET GROENTEN EN MOSTERDSAUS

- 2 kalfsmedaillons
- 300 g bruine champignons
- 200 g spinazie



- sojasaus, mosterd, boter -

Bak de kalfsmedaillons in ongeveer 5 minuten aan beide kanten bruin in boter.  
 Snijd intussen 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 vers klontje boter in de pan. Bak de champignons gaar tot het vocht verdampt is. Voeg er 3 eetlepels mosterd, 3 eetlepels water en 3 eetlepels milde sojasaus aan toe. Roer om tot je een homogene saus krijgt. Duw de champignons naar de zijkant van de pan en leg de spinazie erbij. Zet een deksel op de pan en laat de spinazie slinken.  
 Leg het vlees er weer bij. Giet ook de vleesjus, die uit het vlees gelopen is, erbij.  
 Laat nog even goed warm worden en serveer.

### Info Martine Lycke 20/01/2020

Rode aardappeltjes in stukjes gesneden  
 Olijfolie en tijm  
 Oven : 180°C / 35 minuten

Champignons kuisen en in stukjes snijden

Vlees aanbakken en opzij houden in aluminium

Champignons aanbakken in boter  
 Ook een courgette in stukjes toegevoegd  
 Aanbakken, tot water verdampt is  
 + 2 el mosterd  
 + scheut sojasaus  
 + wat water

Vlees terug in pan doen om terug wat op te warmen.

Fotos

