



Biefstuk met wortel-pastinaakstamp en uienjus

Onze pastinaak wordt geleverd door tuinbouwbedrijf Arenosa in Lelystad. Arenosa wordt gerund door Jan en Sam van Geffen, vader en zoon. Dit bedrijf is gespecialiseerd in de zogeheten 'vergeten groenten'. Behalve pastinaak telen ze er ook schorseneren, wortelpeterselie, kliswortel en aardpeer. Het afval (gras en klaver) gaat in ruil voor mest naar de dochter van Jan die is getrouwd met een biologische melkveehouder.

30 min | 652 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Biefstuk	g	100	200	300	400
Aardappels, kruimig	g	300	600	900	1200
Wortel	g	100	200	300	400
Pastinaak	g	100	200	300	400
Ui	st	1	2	2	3

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Boter	el	1	2	3	4
Mosterd	tl	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Laat de biefstuk tenminste een kwartier van tevoren op kamertemperatuur komen.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en snijd in stukken. Schil de wortel en pastinaak en snijd klein. Kook de aardappels, wortel en pastinaak in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang een deel van het kookvocht op.
3. Verhit olie in een bakpan. Dep de biefstuk droog en schroeï het vlees op een hoog vuur dicht. Zet het vuur lager en bak circa 2 minuten per kant ('medium'). Gebruik bij voorkeur een vleestang om het vlees te keren en breng op smaak met zout en peper. Neem de biefstuk uit de pan, verpak deze in aluminiumfolie en laat nog 5 minuten rusten (bv op een warm bord).
4. Pel de ui, snijd in ringen en bak in de pan van de biefstuk bruin. Voeg de boter toe met een scheutje water en laat verder pruttelen. Maak op smaak met kerrie, peper en zout.
5. Stamp de aardappels, wortel en pastinaak goed door elkaar en voeg net zoveel kookvocht (of warme melk en een klontje boter) toe totdat je een smeuijge puree krijgt. Proef en breng op smaak met mosterd, zout en peper. Serveer de stampapot met de biefstuk en uienjus.

Tip: Je kunt ook een deel van de kleingesneden, gekookte pastinaak en wortel apart houden en pas na het stampen door de stampapot roeren. Zo krijgt de stampapot een lekkere bite.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

