



Biefstuk met wintergroenten

en aardappelpuree

Laat de biefstuk bij voorkeur een half uur van tevoren op kamertemperatuur komen. Zo blijft je biefstuk lekker mals. Hoe vind jij je biefstuk het lekkerst? Afhankelijk van de dikte van het vlees, wordt deze baktijd aangehouden: 'rare' (geschroeid, 1 minuut per kant) 'medium rare' (licht doorbakken, 1-2 minuten per kant) 'medium' (half doorbakken, 2-3 minuten) 'well done' (volledig doorbakken, 3-4 minuten per kant)

35 min | 747 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Biefstuk	g	100	200	300	400
Aardappels, kruimig	g	250	500	750	1000
Wortel	g	100	200	300	400
Pastinaak	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	2	3	4
Verse tijm	st	0.5	0.5	1	1
Palmkool	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	2	3
Boter	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Haal de biefstuk uit de verpakking, dep droog en laat rusten op kamertemperatuur.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en kook in 20 minuten gaar. Giet daarna het water af en stamp met wat kookvocht (of warme melk) tot een puree.
3. Schrap de wortel en pastinaak en snijd in dunne plakjes. Pel de ui en snijd in halve ringen. Doe alles in een kom en meng met olie, helft van de tijm, paprikapoeder, zout en (chili)peper. Spreid uit over de bakplaat en rooster de groenten in circa 20-25 minuten beetgaar in de voorverwarde oven.
4. Was de palmkool en laat heel goed uitlekken. Verwijder de harde nerven en snijd of scheur in grove stukken. Doe in een kom, besprenkel royaal met olie en breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Hussel goed door elkaar en leg het op de bakplaat bij de andere groenten. Rooster in 10 minuten crispy (pas op dat het blad niet verbrandt).
5. Breng intussen de biefstuk op smaak met zout en peper. Verhit olie in een kleine bakpan (laat goed heet worden) en schroei het vlees dicht. Zet het vuur lager en bak circa 2-3 minuten per kant ('medium'). Gebruik bij voorkeur een vleestang om het vlees te keren. Zet het vuur laag en doe de boter erbij. Neem de biefstuk uit de pan, verpak deze in aluminiumfolie en laat nog 5 minuten rusten. Serveer de aardappelpuree met de biefstuk, de rest van de tijm en de geroosterde groenten. Heerlijk met de jus van de biefstuk.

Tip: Je kunt de aardappels ook op de bakplaat leggen en in de oven bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

