



Mals staartstuk met groenten van de plaat

en verse rozemarijn

Vandaag een heerlijk gerecht met staartstuk en geroosterde groenten. Staartstuk is een deel van het rund dat heel populair is in Portugal en Brazilië. In deze regio's wordt het picanha genoemd en deze naam wordt internationaal steeds meer gebruikt. Staartstuk is het driehoek-vormige deel van een rund aan het uiteinde van de platte bil.

40 min | 737 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Staartstuk	g	100	200	300	400
Aardappels, vastkokend	g	250	500	800	1000
Regenboog peen	g	150	300	500	600
Koolrabi	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	3	3
Verse rozemarijn	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie en/of boter	el	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Laat het vlees even rusten op kamertemperatuur en kruid met zout en peper.
2. Was of schil de aardappels en wortels en snijd in kleine, gelijke stukken. Schil de koolrabi en snijd in blokjes. Pel de ui en snijd in partjes. Ris de rozemarijn van de takjes en snijd klein. Hussel alles in een kom en besprenkel royaal met olie. Spreid uit over de bakplaat en rooster 25-30 minuten in de oven.
3. Verhit olie in een (kleine) bakpan en schroei het staartstuk op een hoog vuur dicht. Zet het vuur lager en bak circa 2-3 minuten per kant ('medium'). Gebruik bij voorkeur een vleestang om het vlees te keren. Als je een vleesthermometer hebt, moet deze een kerntemperatuur van circa 50 °C aangeven. Voeg een klontje boter toe voor een lekkere jus.
4. Neem het vlees uit de pan, verpak in aluminiumfolie en laat nog 5 minuten op een (warm) bord rusten.
5. Serveer het staartstuk met de jus en de geroosterde aardappels en groenten.

Tip: Maak met een beetje mosterd een lekkere jus. Als je de oven niet wil gebruiken, kun je de groenten ook bakken of koken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

