



260 gram
groenten per
portie *

Biefstuk met chimichurri

bimi en pastinaakpuree

Vandaag staat er een heerlijke biefstuk met chimichurri en een pastinaakpuree op het menu. Chimichurri is een groene lichtzure saus die in Zuid-Amerika vaak bij vleesgerechten wordt geserveerd. De saus bestaat voornamelijk uit verschillende verse kruiden, olie en limoen. Een traditionele chimichurri is ook een beetje pittig, dus vandaar dat we een rode peper hebben toegevoegd!

35 min | 589 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
Pastinaak	<i>g</i>	150	300	450	600
Aardappels, zachtkokend	<i>g</i>	200	400	600	800
Biefstuk	<i>g</i>	100	200	300	400
Bimi	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse oregano	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Boter en/of olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Olijfolie	<i>el</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Schil de pastinaak en aardappels en snijd in gelijke stukken. Kook in circa 15-20 minuten zacht. Giet daarna het water af en stamp met boter en wat kookvocht (of melk) tot een stevige, gladde puree. Breng op smaak met zout en peper.
2. Dep het vlees droog met keukenpapier. Verhit olie (of boter) in een bakpan en schroei de biefstuk kort aan beide zijden. Temper het vuur en laat het vlees nog 5 minuten garen (afhankelijk van de dikte). Het is lekker als het vlees rosé is. Gebruik een vleestang om het vlees te keren. Leg de biefstuk op een warm bord, breng op smaak met zout en peper en dek af met aluminiumfolie. Laat 5 minuten rusten.
3. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook voor de bimi. Was de bimi en kook of stoom in 5-8 minuten beetgaar. Giet het water af. Roosteren in een grill- of bakpan mag ook.
4. Mix de peterselie en oregano, ui, rode peper, olijfolie extra vierge en limoensap met een staafmixer, keukenmachine of vijzel tot een gladde saus. Pel de knoflook en pers erboven uit.
5. Snijd de biefstuk met een scherp mes in hele dunne plakjes. Schenk de chimichurri erover en serveer met de bimi en pastinaakpuree.

Tip: Zorg dat het vlees op kamertemperatuur is als je het gaat bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

