



250 gram
groenten per
portie *

Biefstuk tagliata met Parmezaan

gebakken aardappels en sla

Dit vleesgerecht is een variatie op de Italiaanse klassieker 'tagliata di manzo' en heeft dus niks te maken met tagliatelle. Tagliare betekent letterlijk snijden. Een 'tagliata' bestaat uit dun gesneden plakjes rundvlees, geserveerd op een bedje van sla. Het vlees wordt kort gebakken, dus zorg dat het mooi rood/rosé van binnen is (snijd biefstuk altijd 'dwars op de draad' in hele dunne plakjes, anders ervaar je het vlees als taai).

40 min | 704 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, vastkokend	g	250	500	750	1000
Courgette	st	0.5	1	2	2
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Romaanse sla	st	0.25	0.5	1	1
Parmezaanse kaas flakes	g	20	40	60	80

zelf toevoegen:

Bakolie en/of boter	el	1	2	3	4
Balsamicoazijn	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	el	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. Haal de biefstuk tenminste een half uur van tevoren uit de koelkast, dep droog en laat rustig op kamertemperatuur komen.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook in 10 minuten beetgaar. Giet het water af en laat even uitdampen. Verhit olie (of verwarm boter) in een bakpan en bak op een middelhoog vuur de aardappels lichtbruin en krokant in 10 minuten.
3. Was de courgette en snijd in de lengte in hele dunne plakken. Verhit een grillpan en gril de courgette tot deze vocht afgeeft en grilstrepen krijgt (of gebruik een gewone bakpan).
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een andere bakpan en bak/schroei de biefstuk samen met de ui op een hoog vuur 2-3 minuten per zijde (afhankelijk van de dikte). Het is lekker als het vlees nog rood/rosé is van binnen. Voeg een klontje boter toe en breng op smaak met zout en peper. Haal de biefstuk uit de pan en laat 5 minuten afgedekt rusten. Bak de ui nog 5-10 minuten op een laag vuur. Eventueel met een extra klontje boter.
5. Was de sla, laat goed uitlekken en snijd klein. Verdeel de sla en gegrilde courgette over een ruime schaal. Snijd de biefstuk in dunne plakjes en leg samen met de gebakken ui op de sla. Strooi de Parmezaan flakes erover en besprenkel met balsamicoazijn en olijfolie extra vierge. Serveer de gebakken aardappeltjes ernaast.

Tip: Je kunt de aardappels ook krokant roosteren in de oven op 200 °C.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

