



280 gram
groenten per
portie *

Biefreepjes met oesterzwam-roomsaus en aardappelwedges

Aardappelwedges zijn eigenlijk gewoon frietjes, maar dan grof gesneden, een beetje rustiek. Omdat de schil blijft zitten, bevatten ze ook iets meer vezels en voedingsstoffen dan gewone friet. En: door hun vorm hebben ze lekkere knapperige randjes én zijn ze zacht van binnen. Dus eigenlijk het beste van twee werelden.

30 min | 749 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
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Wortelpeterselie	g	200	400	600	800
Verse tijm	st	0.25	0.5	1	1
Ui	st	0.5	1	2	2
Oesterzwammen	g	75	150	250	300
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Biefreepjes	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie en boter	el	1.5	3	4.5	6
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. Was de krieltjes en snijd in wedges. Schil de wortelpeterselie, snijd in plakken/stukken ongeveer net zo groot als de aardappels. Doe alles in een kom en besprenkel met olie. Breng op smaak met een deel van de tijm, zout en peper en spreid uit over de bakplaat. Rooster de aardappels en wortelpeterselie 20-25 minuten in de hete oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.
2. Pel en snipper intussen de ui. Scheur de oesterzwammen kleiner. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui en oesterzwammen enkele minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met verse tijm, zout en peper. Voeg de crème fraîche toe en laat de champignonsaus zachtjes sudderen op laag vuur.
3. Dep de biefreepjes droog met keukenpapier. Verhit olie en boter in een bakpan en roerbak de biefreepjes kort op hoog vuur. Het is lekker als het vlees nog rosé is vanbinnen. Breng op smaak met zout en peper.
4. Schep de biefreepjes op de borden en serveer de aardeppelwedges met wortelpeterselie ernaast. Schep de champignonsaus erover.

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

