

Biefstukreepjes met champignon-roomsaus

en wedges

Aardappelwedges zijn eigenlijk gewoon friet, maar 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 meer knapperige randjes én een zacht midden, dus eigenlijk het beste van twee werelden.

30 min | 608 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
Aardappels (vastkokend)	g	300	600	900	1200
Wortelpeterselie	g	125	250	375	500
Biefstukreepjes	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	1	2
Champignons	g	125	250	375	500
Zure room	ml	30	65	100	120
Verse tijm	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en peper		1	1	1	1

**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. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Was of schil de aardappels, snijd in wedges en doe in een kom. Besprenkel met olie en breng op smaak met tijm, zout en peper. Spreid uit over de helft van de bakplaat. Schil de wortelpeterselie en snijd in plakjes. Besprenkel deze ook met olie en breng op smaak met zout en peper. Spreid dit uit over de andere helft van de bakplaat. Rooster voor 20-25 minuten in de voorverwarmde oven.
2. Dep de biefstukreepjes droog met keukenpapier. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de biefreepjes kort. Het is lekker als het vlees nog rosé is vanbinnen. Breng op smaak met zout en peper.
3. Pel en snipper de ui. Veeë de champignons schoon en snijd in plakjes of in vieren.
4. Verwarm olie in een bakpan. Bak de champignons en ui en breng op smaak met tijm, zout en peper. Voeg de zure room toe om het romig te maken. Laat de champignonsaus even sudderen.
5. Schep de biefreepjes op borden en serveer de aardappelwedges met wortelpeterselie ernaast. Schep de champignonsaus eroverheen.

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

