



0 gram
groenten per
portie *

Runderentrecote

met gekaramelliseerde ui en mousseline

Een mousseline is in feite een hele smeuïge puree. Die smeuïgheid wordt meestal veroorzaakt door een flinke lading boter of olijfolie, maar ook door het luchtig kloppen met een mixer. We maken de puree glad en fluweelzacht door gebruik te maken van een zeef.

45 min | 747 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
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Verse tijm	<i>g</i>	5	5	10	10
Regenboogpenen	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Pastinaak	<i>g</i>	125	250	375	500
Aardperen	<i>g</i>	125	250	375	500
Spruitjes	<i>g</i>	75	150	225	300
Crème fraîche	<i>ml</i>	15	30	45	60

zelf toevoegen:

Bakolie (of roomboter)	<i>el</i>	1	2	2	2
Balsamicoazijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Rode wijn	<i>el</i>	15	25	40	50
Nootmuskaat	<i>tl</i>				
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 roomboter (of bakolie) in een koekenpan. Pel de ui en snijd in parten. Laat de ui op een laag vuur (afgedekt) 30 minuten karamelliseren. Voeg halverwege de balsamicoazijn en de helft van de verse tijm toe en bak zachtjes mee. Het is lekker om dan ook een extra kontje roomboter toe te voegen.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Schil de wortels en snijd ze in de lengte doormidden of in vieren. Pel de knoflook en snijd klein. Druppel olijfolie over de wortels en breng op smaak met de overige tijm, knoflook, zout en peper. Spreid uit over de bakplaat en rooster circa 30 minuten in de voorverwarnde oven.
3. Breng een pan met water aan de kook voor de pastinaak en aardperen. Schil de pastinaak en aardperen en snijd klein. Kook in circa 20 minuten gaar. Giet daarna het water af en bewaar wat kookvocht. Pureer de groenten met een staafmixer tot een puree en voeg wat kookvocht toe. Druk de puree met de bolle kant van een grote soeplepel door een zeef. Je krijgt een fluweelzachte mousseline. Proef en breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
4. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen. Snijd de grote spruitjes eventueel doormidden. Kook de spruitjes met weinig water in circa 10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en breng op smaak met nootmuskaat.
5. Dep het vlees droog met keukenpapier. Verhit bakolie in een koekenpan en schroei de runderentrecote kort aan beide zijden. Temper het vuur en bak het vlees nog 2-3 minuut per zijde (rosé). Gebruik een vleestang om het vlees te keren. Leg de runderentrecote op een warm bord, breng op smaak met zout en peper en dek af met aluminiumfolie. Laat 5 minuten rusten terwijl je de saus verder af maakt.
6. Verhit de koekenpan, blus het vlees-aanbaksel af met de rode wijn. Laat 5 minuten op een middelhoog vuur indikken. Voeg als laatste de crème fraîche toe en roer de saus mooi glad. Proef en breng op smaak met zout en peper. Serveer de entrecote met jus, n



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

an kookvocht kun je ook wat crème fraîche gebruiken om de n
nog romiger te maken.

