



0 gram
groenten per
portie *

Biefstuk met herfstgroenten en aardappels

Laat de biefstuk bij voorkeur een half uur van tevoren op kamertemperatuur komen. Zo blijft je biefstuk lekker mals. Hoe vind jij je biefstuk het lekkerst? Afhankelijk van de dikte van het vlees, wordt deze baktijd aangehouden: 'rare' (geschroeid, 1 minuut per kant) 'medium rare' (licht doorbakken, 1-2 minuten per kant) 'medium' (half doorbakken, 2-3 minuten) 'well done' (volledig doorbakken, 3-4 minuten per kant)

35 min | 719 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Biefstuk	g	100	200	300	400
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Regenboogpeen	g	125	250	375	500
Pastinaak	g	125	250	375	500
Rode ui	st	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	2	3
Cavolo nero	g	75	150	225	300
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Bakolie	el	0.5	1	2	2
Zout en (chili)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 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Haal de biefstuk uit de verpakking, dep droog en laat rusten op kamertemperatuur.
2. Was de aardappels en snijd klein (in blokjes of in dunne frieten). Schil de wortel en pastinaak en snijd in dunne plakjes. Pel de ui en snijd in halve ringen. Doe alles in een kom en meng met olijfolie, paprikapoeder, zout en (chili)peper. Spreid alles uit over de bakplaat en rooster de groenten en aardappels in circa 30-35 minuten beetgaar in de voorverwarnde oven.
3. Was de cavolo nero. Verwijder eventueel de harde nerven en snijd in grove stukken. Doe in een kom, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper. Hussel alles goed door elkaar en leg het halverwege de baktijd op de bakplaat bij de andere groenten. Rooster in 10 minuten crispy (pas op dat het blad niet verbrandt).
4. Bestrooi de biefstuk met zout en peper. Verhit olie in een kleine bakpan en schroei het vlees op een hoog vuur dicht. Zet het vuur lager en bak circa 2-3 minuten per kant ('medium'). Gebruik bij voorkeur een vleestang om het vlees te keren. Neem de biefstuk uit de pan, verpak deze in aluminiumfolie en laat nog 5 minuten op een (warm) bord rusten.
5. Serveer de biefstuk met de geroosterde herfstgroenten en aardappels ernaast.

Tip: Ook erg lekker met andere herfstgroenten zoals knolselderij, bietjes of pompoen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

