



225 gram
groenten per
portie *

Bavette met verse tagliatelle

veldsla en paddenstoelen

Een bavette is een heerlijk stuk vlees uit de buikspier van het rund, ook wel de 'vang'. Daarom wordt het ook wel vanglap genoemd. Een bavette is iets steviger dan een biefstuk, maar heeft erg veel smaak.

25 min | 829 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Prei	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Verse tagliatelle	g	125	250	375	500
Biefstukreepjes	g	100	200	300	400
Veldsla	g	25	50	75	100
Kappertjes	g	5	10	15	20
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	2	3	4	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. Veeg de champignons schoon en snijd in vieren. Snijd de prei in de lengte doormidden, was onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de champignons 2 minuten. Pel de knoflook en pers erboven uit. Voeg na een paar minuten de prei toe en bak 5 minuten op een middelhoog vuur.
2. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de bavette rondom bruin op een hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper. Gebruik een vleestang om de bavette te keren. Bak de bavette ongeveer 2-3 minuten per kant. Haal het vlees uit de pan en laat het afgedekt met aluminiumfolie rusten. Als je van jus houdt, roer dan het bezinsel in de pan van het vlees los met wat water of een klontje boter. De jus kun je op het laatst over de pasta gieten.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de tagliatelle in 3-4 minuten gaar. Giet daarna het water af en druppel wat olijfolie erover. Schep de tagliatelle door de groenten en breng op smaak met zout en peper.
4. Was de veldsla en laat heel goed uitlekken. Snijd het vlees tegen de draad in plakken. Verdeel de pasta over het de borden, leg het vlees erop en bestrooi met veldsa en de kappertjes.

Tip: Laat de bavette voor het bakken op kamertemperatuur komen. Vlees dat direct vanuit de koelkast in een hete pan wordt gebakken 'schrikt'. De vezels trekken samen waardoor het vlees taai wordt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

