



270 gram
groenten per
portie *

Biefstuk met gegrilde andijvie en krokante ui

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Andijvie is een bittere slasoort met gekrulde bladeren, verwant aan witlof. Er zijn verschillende varianten, waarvan we bijvoorbeeld de Batavia alleen als sla eten. Andijvie wordt zowel als sla, rauw in de stamppot of gestoofd gegeten. We gaan deze groente vandaag grillen zodat de andijvie nog een lekkere 'bite' heeft. Aan tafel snijd je desgewenst de bittere harde kern eraf.

30 min | 517 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

Biefstuk	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	2	2	3
Wortel	g	150	300	400	600
Andijvie	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Meel	el	0.5	1	1.5	2
Boter	g	10	20	30	40
Balsamicoazijn	el	1	2	3	4
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. Laat de biefstuk een half uur van tevoren op kamertemperatuur komen (dep droog). Pel de ui en snijd in dunne ringen. Verhit olie in een bakpan. Bestrooi de ui met meel en bak goudbruin en krokant. Laat daarna uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout en peper.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was of schil de wortel en snijd in dunne lange linten (gebruik bijvoorbeeld een mandoline, kaasschaaf of dunschiller). Kook de wortellinten afgedekt in 4-5 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
3. Verhit olie in een kleine bakpan en schroei de biefstuk op een hoog vuur dicht. Zet het vuur lager en bak circa 2-3 minuten per kant ('medium'). Voeg een klontje boter toe en breng op smaak met zout en peper. Gebruik bij voorkeur een vleestang om het vlees te keren. Neem de biefstuk uit de pan en verpak in aluminiumfolie. Laat nog 5 minuten op een (warm) bord rusten.
4. Snijd de andijvie in parten en was voorzichtig in ruim koud water. Laat heel goed uitlekken en dep droog. Verhit een grillpan of een bakpan en grill of bak de andijvie in 2-3 minuten rondom lichtbruin en beetgaar (druk de andijvie goed aan). Druppel de balsamicoazijn erover.
5. Serveer de gegrilde andijvie met de uienringen. Lekker met de wortellinten en biefstuk ernaast.

Tip: De bittere smaak van andijvie is ook erg lekker in combinatie met iets zoets. Denk maar eens aan appel, peer of rozijnen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

