



Malse biefstuk met uienjus, frietjes

en gekaramelliseerde bospeen

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) of 'well done' (volledig doorbakken, 3-4 minuten per kant).

40 min | 657 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	<i>g</i>	100	200	300	400
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	300	600	900	1200
Bospeen	<i>bos</i>	0.5	1	1.5	2
Verse tijm	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Honing	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Ui	<i>st</i>	1	2	3	3

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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 de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Haal de biefstuk uit de verpakking, dep droog en laat rusten op kamertemperatuur.
2. Was of schil de aardappels, snijd in dunne frieten of partjes en doe in een kom. Besprenkel met olie en breng op smaak met zout en peper. Spreid uit over de helft van de bakplaat.
3. Verwijder het loof van de bospeen, was of schil de penen en snijd in de lengte doormidden. Ris de blaadjes tijm van de takjes. Meng de penen met de honing, tijm en olie en spreid uit over de andere helft van de bakplaat. Bak de aardappelfrieten en bospeen circa 30 minuten boven in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuten de ovengrilstand aan.
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 bak circa 2-3 minuten per kant ('medium'). Gebruik bij voorkeur een vleestang om het vlees te keren. Voeg een klontje boter toe. Neem de biefstuk uit de pan, verpak deze in aluminiumfolie en laat nog 5 minuten op een (warm) bord rusten.
5. Pel de ui, snijd in halve ringen en bak in het bakvet van de biefstuk. Voeg een scheutje water en eventueel wat mosterd toe voor een lekkere jus. Serveer de biefstuk met uienjus, de aardappelfrietjes en bospeen.

Tip: Gooi het loof van de biologische bospeen niet weg, hier kun je een heerlijke pesto van maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

