



Biefstukreepjes 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 stampot 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 | 512 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
Biefstukreepjes	g	100	200	300	400
Ui	st	1	2	3	4
Wortel	g	150	300	400	600
Andijvie	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	el	1.5	3	4.5	6
Meel	el	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	1	1	1	1
Balsamico-azijn	el	1	2	3	4
Boter	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. Dep de biefstukreepjes droog. Pel de ui en snijd in dunne ringen. Verhit olie in een bakpan. Bestrooi de ui met meel en paprikapoeder en bak goudbruin en krokant. Laat daarna uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout en peper.
2. Breng intussen 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) of in plakjes. Kook de wortel afgedekt 4-5 minuten. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
3. 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 gril of bak de andijvie in 2-3 minuten rondom lichtbruin en beetgaar (druk de andijvie goed aan). Druppel de balsamico-azijn erover.
4. Verhit olie en boter in een kleine bakpan en schroei de biefstukreepjes op een hoog vuur dicht. Zet het vuur lager en bak kort. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de gegrilde andijvie met de krokante ui ringen, wortel en biefstukreepjes.

Tip: Laat de biefstuk reepjes een half uur van tevoren op kamertemperatuur komen. 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

