



290 gram
groenten per
portie *

Biefstukreepjes met waterkers salsa

broccoli en aardappels

Vandaag maken we een salsa met waterkers. De smaak van waterkers is pittig en kruidig. Meestal wordt waterkers als salade gegeten, maar het is ook lekker in de soep, rauw in de stampot of als een salsa met vlees.

30 min | 642 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
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Waterkers	g	50	100	100	200
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Biefreepjes	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Bakolie	el	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de aardappels, snijd klein en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
2. Was de broccoli en snijd in roosjes. Snijd de stronk in dobbelsteentjes. Kook de broccoli 6 minuten met de aardappels mee, of gebruik een andere pan.
3. Voor de waterkers salsa: pel de ui en snijd in stukken. Pel de knoflook. Was de waterkers, snijd de dikke steeltjes ervan af (bewaar voor later) en snijd het blad grof. Meng de waterkers en de helft van de ui met olijfolie extra vierge. Rasp de schil van de citroen erboven en pers de citroen uit. Pers de knoflook erboven uit en mix met een staafmixer of keukenmachine tot een gladde saus. Breng op smaak met zout en peper.
4. Dep de biefreepjes droog met keukenpapier. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de biefreepjes met de rest van de ui en de kleingesneden waterkers steeltjes enkele minuten. Het is lekker als het vlees nog rosé is vanbinnen. Breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de aardappels, broccoli en biefstukreepjes over de borden en lepel wat waterkers salsa erover.

Tip: Je kunt een deel van de waterkers ook als salade ernaast serveren. Het is ook lekker om de aardappels op te bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

