



Rundvlees met pinda-korianderpesto

op gebakken Mexicaanse groenten



30-40min



2 personen

Dit fijne gerecht van chef Matthias transporteert ons heel even naar Mexico. Niet alleen dankzij de Mexicaans gekruide groenten die je bij de bavette serveert, maar ook vanwege de frisse pesto van pinda's en koriander die je als laatste over je gerecht schept. En het geheel is nog koolhydraatarm ook.

Wat je van ons krijgt

- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 25g gezouten pinda's⁵
- 1x bavette
- 1 zakje Mexicaanse kruiden

Wat je thuis nodig hebt

- tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Neem het vlees 20-30min voor het koken uit de koelkast, zodat het op kamertemperatuur kan komen.

Allergenen

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 692kcal, vet 51.9g, koolhydraten 24.3g, eiwit 33.4g



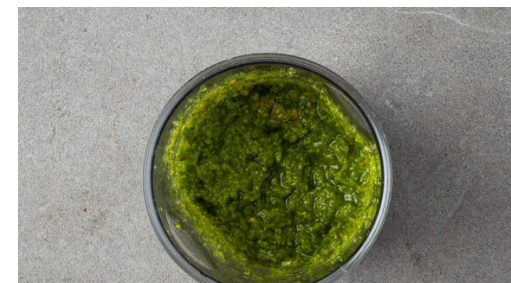
1. Ui snijden

Pel, halveer en snijd de **uien** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



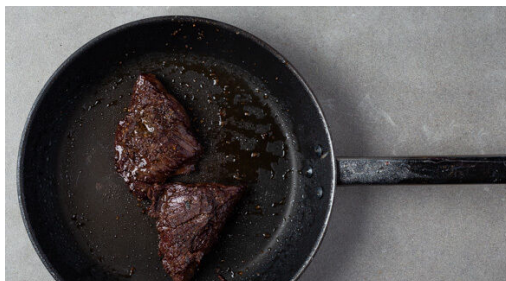
2. Groenten snijden

Snijdt de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd 'm ook in reepjes.



3. Pesto maken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof en doe in een hoge (maat)beker met de **pinda's**, ca. **1/3e van de knoflook**, 3el olijfolie en een flinke snuf zout. Pureer met een staafmixer tot een gladde **pesto**.



4. Vlees braden

Dep de **bavette** droog en snijd 'm diagonaal doormidden. Wrijf in met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en braad het **vlees** in 2-4min per kant (afhankelijk van de dikte) stevig aan. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en braad het **vlees** nog 1-3min voor een medium garing. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten.



5. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui**, **courgette** en **paprika** 3-4min en voeg dan de **knoflook**, **tomaat** en 1-2el ketchup toe. Bak nog ca. 3min, tot de **groenten** beetgaar zijn. Breng het geheel op smaak met de **Mexicaanse kruiden** en een flinke snuf zout en peper.



6. Serveren

Verdeel de **groenten** over de borden en bedruppel met de **braadsappen van het vlees**. Leg het **vlees** op de **groenten** en schep de **pesto** erover.