

DINNERLY



Biefstuk met gekaramelliseerde ui op aardappelpuree en groene groente



ca. 40min



2 personen

Kan het klassieker dan dit? Een malse biefstuk met romige aardappelpuree, geserveerd met zoete, gebakken sjalotjes en een flinke portie groente. Voor deze maaltijd mengen we savooiekool en babyspinazie met wat room om heerlijk rijke smaken en texturen te bereiken. Dat wordt lekker vandaag!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 200ml slagroom⁷
- 2 sjalotjes
- 1 savooiekool
- 1 blokje Italiaanse kaas⁷
- 100g babyspinazie
- 2 biefstukken

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el boter⁷
- ½tl bloem¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

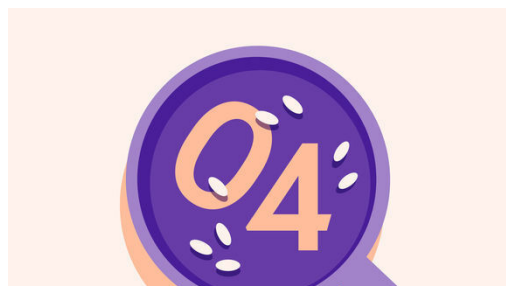
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 929kcal, vet 52.7g, koolhydraten 61.0g, eiwit 46.8g



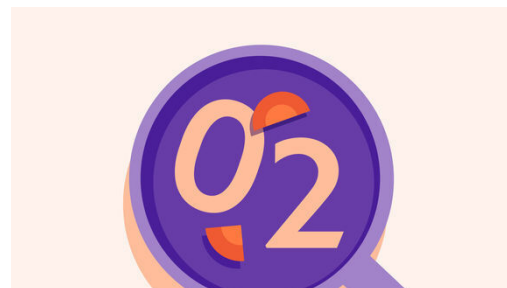
1. Aardappelpuree maken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snij ze in stukken van ca. 2cm. Kook ze in ca. 12-15min gaar. Giet ze af in een vergiet en doe terug in de pan. Pureer de **aardappels** met de **helft van de slagroom** tot een **romige puree**. Breng op smaak met een snuf peper en zout en zet afgedekt opzij.



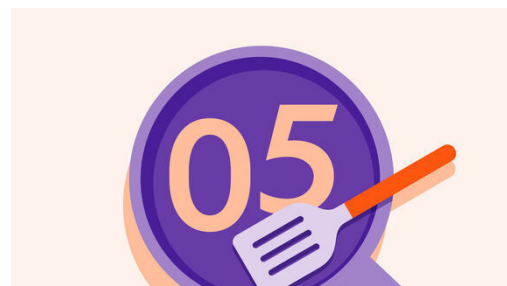
4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en wrijf het rondom in met zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-4min op elke kant (2min voor dunne **biefstukken**, 4min voor dikkere). Zet het vuur laag en laat het **vlees** nog 1min (voor medium) tot 3min (voor well-done) garen. Laat afgedekt rusten op een bord. De pan gebruiken we zo weer.



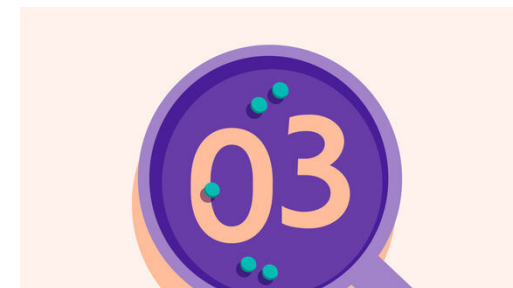
2. Ingrediënten voorbereiden

Pel 1 **sjalot** en snipper fijn. Pel en halveer de **andere sjalot** en haal de laagjes voorzichtig van elkaar. Snij de harde onderkant van de **kool**, halveer de **kool** en snij in dunne reepjes. De **andere helft** heb je voor dit recept niet nodig. Rasp de **kaas** fijn.



5. Afmaken en serveren

Veeg de **pan** schoon met keukenpapier en verhit op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de **sjalotreepjes** met een snuf zout ca. 1min. Voeg 1el balsamicoazijn en ½tl suiker toe en laat 30sec-1min inkoken. Garneer het **vlees** met de **sjalot** en serveer met de **aardappelpuree** en **romige groente**.



3. Groente bereiden

Smelt 1el boter in een grote koekenpan. Bak de **gesnipperde sjalot** en ½tl bloem ca. 2min op middelhoog vuur. Zet het vuur iets hoger, voeg de **kool** en een flinke snuf zout toe en bak 2-3min mee. Giet de **rest van de slagroom** erbij en laat het geheel ca. 2min inkoken. Schep de **spinazie** erdoor en laat slinken. Haal van het vuur, schep de **kaas** erdoor en kruid met peper en zout.



6. Stampot 4ever

Eet je liever minder koolhydraten? Je kunt de aardappelpuree vandaag vervangen door een puree van bloemkool, pastinaak of knolselderij. Of maak een mix en vervang de helft van de aardappels door een of meerdere van deze groente.