MARLEY SPOON

Biefstuk op zoeteaardappelpuree

met een snelle tomatensalsa

ca. 25min 2 personen

Een mooi stuk vlees heeft niet zoveel extra's nodig. Daarom braden we de biefstuk vandaag alleen even stevig aan met wat peper, zout en Griekse kruiden. Erbij serveer je een fijne puree van zoete aardappel en wortel en je topt het geheel met een friszure tomatensalsa.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 2 wortels
- 2 tomaten
- 2 bosuien
- 2 biefstukken
- 1 zakje Griekse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter [1]
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

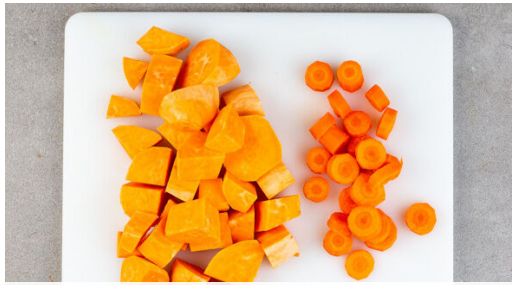
Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- aardappelstamper
- vergiet

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

Allergenen
Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 471kcal, vet 13.8g, koolhydraten 46.6g, eiwit 34.0g



1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **zoete aardappels** en de **wortels** aan de kook in een middelgrote kookpan – de **groente** hoeft niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove blokjes. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in dikke schijven.

2. Groente koken

Voeg de **aardappel** en **wortel** toe zodra het water kookt en kook ze in 10-12min gaar.

3. Salsa voorbereiden

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd ze in kleine blokjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen.

4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf het rondom in met peper, zout en de **kruidenmix**. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van de dikte. Schep op een bord en laat afgedekt rusten tot het serveren.

5. Salsa maken

Meng de **tomaat** en **bosui** met 1tl azijn en breng de **salsa** op smaak met peper, zout en suiker.

6. Puree stampen

Giet de **groente** af in een vergiet en doe terug in de kookpan. Voeg 1tl boter toe en stamp tot een romige **puree**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Snijd het **vlees** in plakken en serveer het met de **salsa** bovenop de **puree**.