



Grieks gekruid rundvlees met spruitjes

met bulgur, wortel en knoflookyoghurt



ca. 30min



2 personen

Een goeie steak met geroosterde groenten is altijd een goed idee. Vandaag kruid je picanha, of staartstuk, met onze Griekse kruidenmix en je roostert spruitjes en knoflook in de oven. Erbij bulgur met wortel en een yoghurtdip waar je de geroosterde knoflook in verwerkt. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 zakje venkelzaad
- 150g bulgur ¹
- 10g groentebouillonpoeder
- 200g spruitjes
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1x picanha
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje chilivlokken

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

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

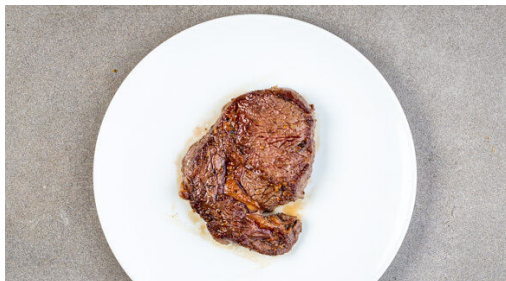
Voedingswaarde per portie

calorieën 921kcal, vet 48.7g, koolhydraten 67.2g, eiwit 46.0g



1. Venkelzaad roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el boter en 1el olijfolie. Voeg het **venkelzaad** toe en rooster al roerende in 1-2min goudbruin.



4. Vlees braden

Meng de **rest van de Griekse kruidenmix** met 1el olijfolie en een snuf zout. Dep het **vlees** droog en wrijf het in met de **specerijenolie**. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur en braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van hoe doorbakken je het wilt. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten tot het serveren.



2. Bulgur koken

Voeg de **wortel** toe en bak in 5-7min zacht. Roer regelmatig. Voeg dan de **bulgur** toe met het **bouillonpoeder** en 300ml water. Breng aan de kook, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Kook 8-10min, tot alle vloeistof is opgenomen en de **bulgur** gaar is.



5. Yoghurt op smaak brengen

Neem de **knoflook** van de bakplaat, pel voorzichtig en prak met een vork. Pers **1 citroenhelft** uit. Meng de **knoflook** en **1el citroensap** met de **helft van de yoghurt**, de **helft van de chilivlokken** en 1tl (wittewijn)azijn. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Spruitjes roosteren

Halveer de **spruitjes** en rasp de **citroenschil** fijn. Verdeel de **spruitjes** en de **ongepelde knoflook** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **citroenrasp**, de **helft van de Griekse kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster de **spruitjes** in 12-15min goudbruin en knapperig.



6. Afmaken & serveren

Roer de **bulgur** los met een vork en meng met 1el boter. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Snijd het **vlees** in plakken. Verdeel de **spruitjes** en **bulgur** over de borden en serveer het **vlees** er bovenop. Besprenkel met de **yoghurtdip** en bestrooi evt. met de **rest van de chilivlokken**.