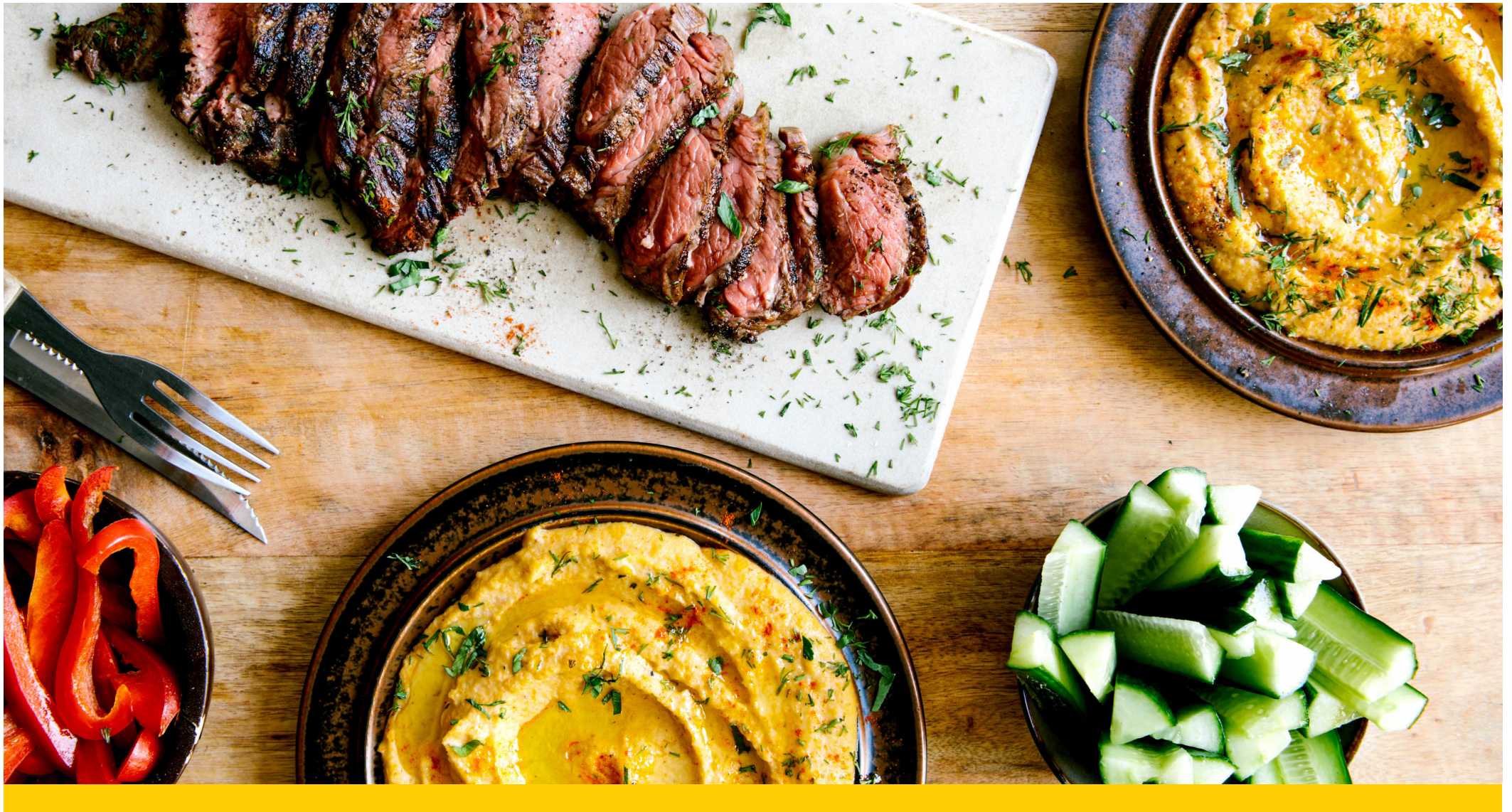




Biefstuk met crudités

en romige rodelinzenpuree



20-30min



2 personen

Crudités klinken een stuk sjieker dan ze zijn. Het zijn tot staafjes gesneden groenten die je kunt gebruiken om dips te eten. Vandaag maken we crudités van komkommer en paprika, wat een fijne bite geeft bij de heerlijk zachte puree van rode linzen, komijn en paprikapoeder. En blijf het vooral crudités noemen, want dan is iedereen lekker onder de indruk van je.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 200g rode linzen
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 minikomkommer
- 1 rode paprika
- 2 kogelbiefstukken
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 zakje paprikapoeder
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Kooktip

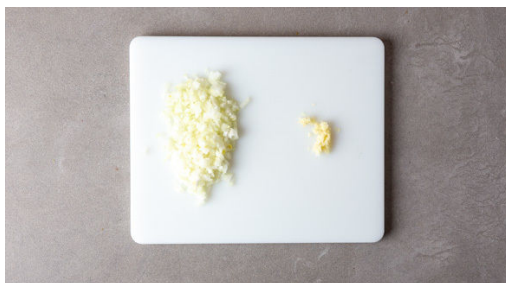
Neem het vlees 20-30min van tevoren uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 605kcal, vet 30.3g,
koolhydraten 72.5g, eiwit 23.3g



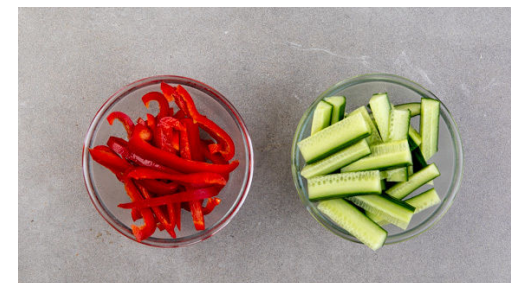
1. Ui snijden

Pel en snipper de **ui** klein. Pel en snijd de **knoflook** ook klein.



2. Linzen koken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie. Fruit de **knoflook** en **ui** 1-2min op middelhoog vuur. Voeg de **linzen** en 750ml water toe. Roer het **bouillonpoeder** erdoor en laat het geheel ca. 10min zachtjes koken.



3. Crudités snijden

Snijd de **komkommer** in **staafjes** van ca. 1cm dik en 5cm lang. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van hoe doorbakken je het wil. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten tot het serveren.



5. Linzen pureren

Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **linzen** af en doe ze terug in de pan. Voeg 1el olijfolie en een scheutje **kookwater** toe en pureer met een staafmixer. Kruid de **puree** naar smaak met de **komijn**, het **paprikapoeder** (bewaar 1/2tl voor de garnering) en peper en zout.



6. Kruiden snijden

Hak de **peterselie** en **dille incl. steeltjes** fijn. Snijd het **vlees** in plakken. Verdeel de **linzenpuree** over de borden en leg het **vlees** erop. Garneer met de **verse kruiden** en het **achtergehouden paprikapoeder**. Serveer met de **crudités**.