



Biefstuk op bulgur met groenten

en een dip van yoghurt en verse munt



30-40min



2 personen

De titel van dit gerecht zegt eigenlijk alles al: malse bavette met knapperig gebakken groenten op een bedje van stevige bulgur, met een frisse yoghurt dip en verse munt. We brengen het geheel op smaak met ras el hanout en maken er verder geen woorden aan vuil.

Wat je van ons krijgt

- 10g groentebouillonpoeder
- 1 zakje ras el hanout
- 1x bavette
- 150g bulgur ¹
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 bosui
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- 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.

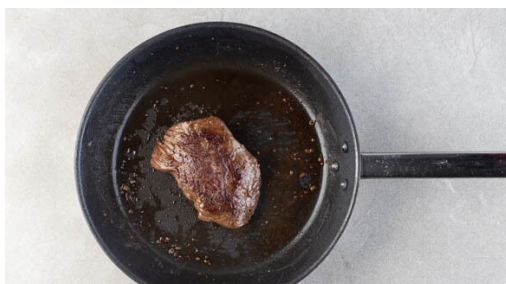
Voedingswaarde per portie

calorieën 682kcal, vet 27.4g, koolhydraten 63.3g, eiwit 40.6g



1. Bouillon maken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 300ml heet water en roer de **helft van de ras el hanout** erdoor. Breng de **bouillon** verder op smaak met zout en peper. Neem het **vlees** uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen.



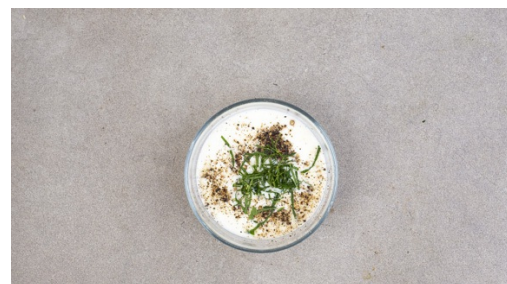
4. Vlees braden

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** 2-4min op de vetkant, draai om en braad nog eens 2-4min, afhankelijk van de dikte. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat het **vlees** nog 1min (voor medium) tot 3min (voor well-done) garen. Laat het afgedekt rusten op een bord.



2. Bulgur koken

Schenk de **bouillon** in een kleine kookpan en breng aan de kook. Voeg de **bulgur** toe, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Kook 8-10min, tot de **bulgur** gaar is en al het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



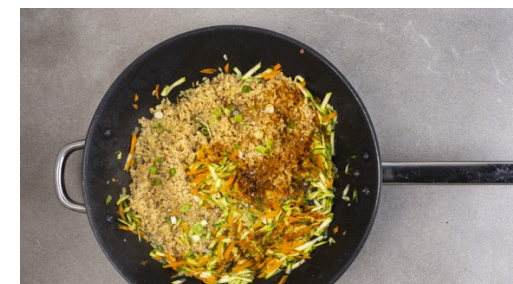
5. Dip maken

Snijd de **muntblaadjes** in reepjes, meng ze met de **yoghurt** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Roer evt. 1el olijfolie door de **dip**.



3. Groenten voorbereiden

Rasp de **courgette** grof. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm ook grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



6. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgette** en **wortel** 1-2min. Voeg de **bulgur** en ca. **3/4e van de bosui** toe en breng het geheel op smaak met zout, peper en de **rest van de ras el hanout**. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **bulgur** en de dip. Bestrooi met de **rest van de bosui**.