



Rundvlees met boterige citroenjus

en bloemkoolsalade met snijbiet



20-30min



2 personen

Dit koolhydraatarme gerecht is een echte topper. De smaken zijn rijk en intens en de porties zijn lekker groot. Naar onze mening is de jus van citroen, sojasaus, boter en braadsappen de ster van deze show. Op zichzelf smaakt 'ie een tikkeltje intens, maar gecombineerd met de malse bavette lik je 'm nog net niet van je bord.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 citroen
- 25g zonnebloempitten
- 1x bavette
- 100g rode babysnijbiet

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- 1tl honing
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 610kcal, vet 42.8g, koolhydraten 17.6g, eiwit 37.0g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **bloemkool** in roosjes. Pel en snijd de **ui** in dunne partjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



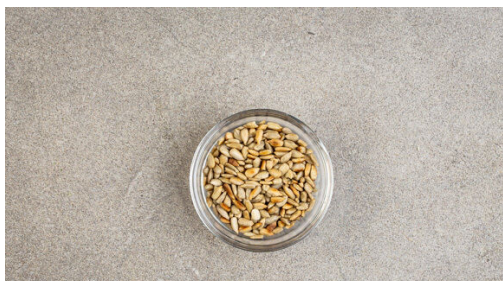
2. Groenten roosteren

Verdeel de **bloemkool**, **ui** en **knoflook** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met **1el sojasaus** en een snuf zout en peper. Snijd 1el boter in kleine blokjes en verdeel ze over de **groenten**. Rooster 12-15min in de oven en schep halverwege een keer om.



3. Dressing & saus maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **helft van het citroensap** met **2tl sojasaus** en een snuf peper. Klop een **dressing** van de **rest van het citroensap**, 1el water, 1el olie, 1tl mosterd, 1tl honing en **1 snuf citroenrasp**. Breng de **dressing** op smaak met zout en peper.



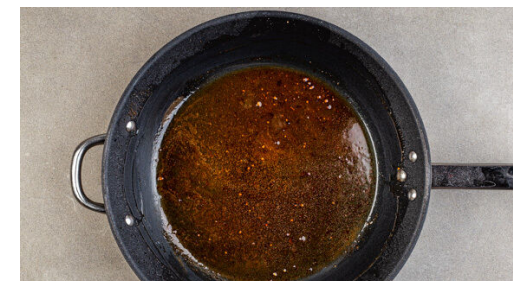
4. Roosteren

Rooster de **zonnebloempitten** in 1-2min goudbruin in een middelgrote droge pan. Neem uit de pan en laat afkoelen.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met peper en zout. Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olie. 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.



6. Citroenjus maken

Voeg 1el boter en de **citroen-sojasaus** toe aan de **braadsappen** in de pan en warm op. Snijd het **vlees** in plakken. Hussel de **snijbiet**, **bloemkool** en **zonnebloempitten** om met de **dressing** en verdeel over de borden. Verdeel het **vlees** ook over de borden en besprenkel met de **jus** uit de pan.