



Biefstuk met gegrilde courgette

met paprikasalsa en koriander-limoenrijst



ca. 30min



2 personen

Barbecueën heeft in Midden- en Zuid-Amerika een hoge culinaire en sociale waarde. In ons deel van de wereld zijn houtskoolgrills helaas niet standaard, maar we hoeven het niet te stellen zonder een sappige biefstuk met heerlijke salsa van geroosterde paprika's: we bakken 'em gewoon in de grillpan en genieten net zoveel van het gezelschap als van het eten zelf!

Wat je van ons krijgt

- 3 bosuien
- 150g bruine snelkookrijst
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 1 teen knoflook
- 1x bavette

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grillpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 641kcal, vet 24.9g, koolhydraten 68.3g, eiwit 35.6g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Verwijder de onderkant en evt. de bovenste 1-2cm van de **bosuien**. Snijd ze doormidden en voeg ze met de **rijst** toe aan het kokende water. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



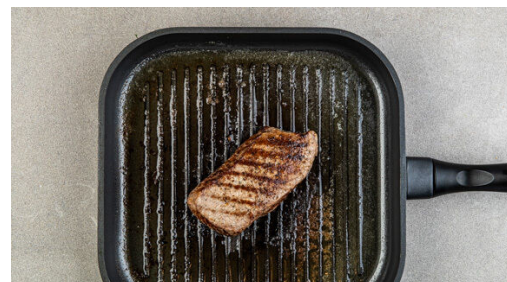
4. Courgette & rijst afmaken

Doe de **gegrilde courgette** terug in de kom en hussel om met de **limoenrasp**, de **knoflook** en een flinke snuf zout. Leg een bord op de kom en laat de **courgette** marineren. Neem de **bosuien** uit de pan en roer dan de **koriander**, **1el limoensap** en een flinke snuf zout door de **rijst**. Bewaar de **bosuien**.



2. Groenten garen

Snijd de **courgette** in plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in vieren. Meng de **courgetteplakken** in een kom met 1tl olijfolie. Verhit een grillpan op middelhoog vuur en gril de **courgette** ca. 4min per kant, tot ze bijna gaar zijn. Bewaar de kom. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie en bak de **paprika** ca. 5min.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog, wrijf rondom in met 1tl olijfolie en braad het **vlees** op hoog vuur 2-4min op de vetkant scherp aan. Draai om en braad nog eens 2-4min, afhankelijk van de dikte. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat nog 1-3min garen, afhankelijk van hoe doorbakken je het **vlees** wilt. Bestrooi dan met wat zout en laat het afgedekt rusten op een bord.



3. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Pel en hak de **knoflook** heel fijn of gebruik een knoflookpers.



6. Salsa pureren

Snijd de **bosuien** in grove stukken en doe ze met de **gegrilde paprika**, 1el olijfolie, 1el azijn (of evt. **overgebleven limoensap**) en een flinke snuf zout en peper in een hoge (maat)beker en pureer. Snijd het **vlees** tegen de draad in plakken en serveer het met de **courgette** en de **salsa** bovenop de **rijst**.