



Bavette met herfstige ovengroenten

op kruidige parelcouscous



ca. 35min



2 personen

Dit bordje is een prachtige weerspiegeling van het jaargetijde dat we op het punt staan te betreden. Goud, bruin, groen, rood en geel zijn allemaal vertegenwoordigd met deze kruidige parelcouscous, geroosterde courgette, pastinaak, wortel en rode ui en malse gebraden bavette. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 gele wortel
- 1 pastinaak
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 10g kippenbouillonpoeder
- 1 zakje aardappelkruiden
- 2 tenen knoflook
- 200g parelcouscous¹
- 1x bavette

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd¹⁰
- honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

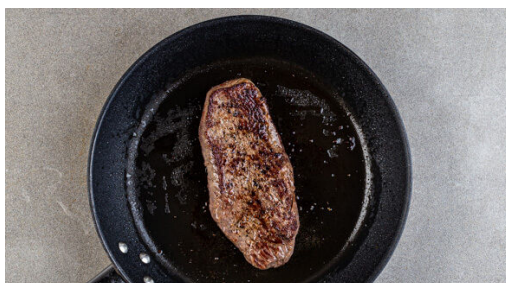
Voedingswaarde per portie

calorieën 923kcal, vet 39.2g, koolhydraten 103.3g, eiwit 41.4g



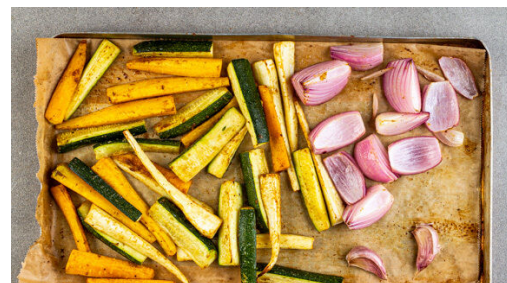
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel** en **pastinaak**. Snijd ze samen met de **courgette** doormidden en dan in de lengte in vieren. Pel en snijd de **ui** in 6 partjes. Doe de **Italiaanse kruidenmix**, de **helft van het bouillonpoeder** en 400ml water in een kleine kookpan en breng aan de kook.



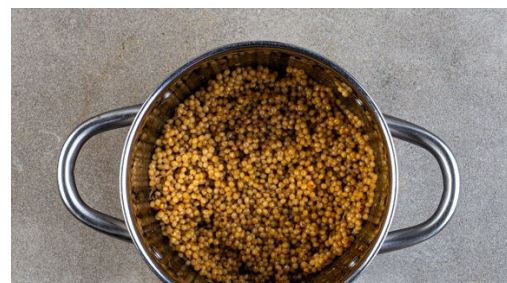
4. Vlees braden

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 afgedekt rusten op een bord.



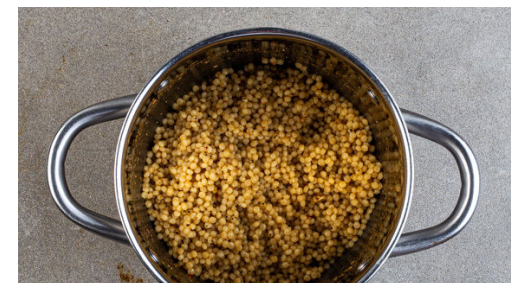
2. Groenten roosteren

Verdeel de **wortel**, **pastinaak** en **courgette** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en de **aardappelkruiden**. Rooster in 18-25 goudbruin en gaar in de oven. Schep halverwege een keer om. Voeg in de laatste ca. 10min de **ongepelde knoflook** en de **ui** toe.



5. Parelcouscous afmaken

Neem de **groenten** uit de oven. Pel de **knoflook** en prak met een vork. Klop een **dressing** van de **knoflook**, 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn, 1tl mosterd en 1tl honing. Meng de **dressing** met de **parelcouscous**.



3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe zodra het water kookt. Doe een deksel op de pan, draai het vuur middelhoog en kook 8-10min, tot alle vloeistof is opgenomen en de **parelcouscous** beetgaar is.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** in dunne plakken. Verdeel de **parelcouscous** over de borden, serveer de **ovengroenten** er bovenop en het **vlees** ernaast.