



Biefstuk op amandel-kokoscurry

met wortel en tomaat op rijst



ca. 30min



2 personen

Vandaag serveren we perfect gebakken biefstuk op romige curry. Je maakt de aromatische saus met gebakken tomaat en wortel, geurige gember en knoflook, romige kokosmelk, amandelschaafsel en natuurlijk een hoop heerlijke kruiden. Voeg daar luchtige jasmijnrijst aan toe en je gerecht laat niets te wensen over.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 wortel
- 200ml kokosmelk
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 2 tomaten
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje tandoori masala
- 1x picanha

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- plantaardige olie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 984kcal, vet 53.6g, koolhydraten 82.9g, eiwit 40.5g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan met 1 el plantaardige olie op hoog vuur. Bak het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van hoe doorbakken je het vlees wilt. Haal het uit de pan en laat tot het serveren rusten.



2. Groenten bakken

Pel en halveer de **ui** en snijd 'm in dunne repen. Schil de **knoflook** en **gember** en hak ze grof. Schrob of schil de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Verhit een middelgrote kookpan met 1 el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook**, **gember** en **wortel** 6-8min. Doe de **kokosmelk** en het **amandelschaafsel** in een hoge beker.



5. Saus maken

Voeg ca. **1/4e van de groenten** toe aan de hoge beker met **kokosmelk** en **amandel** en pureer het geheel met een staafmixer fijn. Giet de **saus** bij de **rest van de groenten** en meng goed door.



3. Groenten kruiden

Snijd de **tomaten** grof. Voeg de **kruiden** toe aan de pan met **groenten** en bak in ca. 30sec geurig. Roer dan de **tomaat**, 1tl suiker en 1/2tl zout erdoor, leg een deksel op de pan en laat op laag tot middelhoog vuur ca. 10min garen.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** tegen de draad in dunne plakken. Breng de **curry** op smaak met 1 el boter, peper, zout en suiker. Schep de **rijst** en **curry** op borden en serveer het **vlees** erop.