



Biefstuk met rodeuiencompote

en geroosterde groenten met rozemarijn



ca. 30min



2 personen

Een malse biefstuk uit de pan, kleurrijke geroosterde groenten met verse rozemarijn uit de oven en aromatisch geglazuurde uien - onze kok Elisabeth bewijst maar weer eens dat lekker eten heel eenvoudig kan zijn. Hier hoeft je dus niet lang over na te denken, ga vlug aan de slag en geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 wortel
- 1 rode biet
- 5g verse rozemarijn
- 1 rode ui
- 2 kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grillpan
- dunschiller
- maatbeker

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 613kcal, vet 23.7g, koolhydraten 60.5g, eiwit 34.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Schrob de **krieltjes** en snijd ze doormidden. Snijd de grotere exemplaren in vieren. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in staafjes. Schil de **biet** en snijd 'm in dunne partjes. De **biet** geeft rood af, draag evt. keukenhandschoenen en een schort.



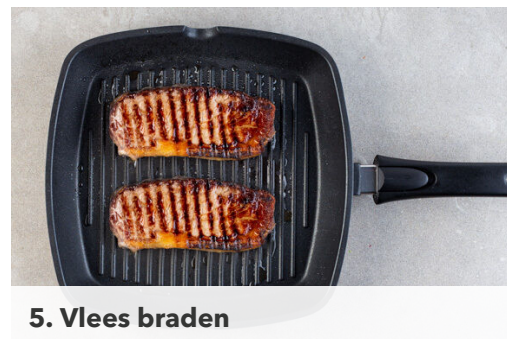
4. Compote maken

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Voeg de **ui** toe met een flinke snuf zout en 1tl suiker. Bak ca. 2min en bestuif dan met 1tl bloem. Bak al roerend ca. 30sec en blus af met 100ml water en 2el balsamicoazijn. Laat de **compote** 7-8min zachtjes pruttelen.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **krieltjes** en **groenten** met de **rozemarijn** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, 1/2tl zout en een snuf peper. Rooster in ca. 20min gaar en goudbruin in de oven. Schep de **groenten** halverwege om.



5. Vlees braden

Dep de **biefstukken** droog en wrijf ze in met 1el olijfolie. Verhit een grillpan (of middelgrote koekenpan) op hoog vuur en braad het **vlees** 2-3min per kant. Proef ondertussen de **compote** en breng evt. op smaak met zout en peper.



3. Uien snijden

Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



6. Afmaken en serveren

Neem het **vlees** uit de pan, bestrooi met zout en peper en laat 3-4min afgedekt op een bord rusten. Serveer de **biefstuk** met de **uiencompote** en de **ovengroenten**.