MARLEY SPOON

Rundvlees met twee salades

met krieltjes, gegrilde courgette en knoflook

ca. 40min 2 personen

Warme aardappelsalade is heerlijk comfort food. Vandaag maak je 'm met gegrilde courgette, geroosterde knoflook en krieltjes. En omdat je nooit genoeg salades kunt hebben, maak je er ook een komkommersalade bij. Het klapstuk is natuurlijk de gegrilde bavette, die je op smaak brengt met onze Noord-Afrikaanse kruidenmix.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 minikomkommer
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 1x bavette

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise [3]
- 1tl mosterd [10]
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan
- bakkwast

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

Kooktip
Neem het vlees 20-30min van tevoren uit de koelkast om het op kamertemperatuur te laten komen.

Allergenen
eieren (3), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 708kcal, vet 43.1g, koolhydraten 47.7g, eiwit 32.1g

1. Krieltjes snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **krieltjes incl. schil** doormidden, grotere exemplaren in vieren. Verdeel de over een bakplaat met bakpapier.

2. Komkommersalade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl mosterd en 1tl honing en breng op smaak met zout en peper. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Hussel ze om met de **dressing**.

3. Krieltjes roosteren

Hussel de **krieltjes** om met 2tl olijfolie, de **helft van de Noord-Afrikaanse kruidenmix**, ½tl zout en een snuf peper. Rooster de **krieltjes** in 18-25min goudbruin en gaar in de oven. Schep halverwege om, voeg de **ongepelde knoflook** toe en rooster mee.

4. Courgette grillen

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dikke schijven. Verhit een grillpan op medium tot hoog vuur en gril de **courgette** 2-3min per kant. Bestrooi met een snuf zout. Neem de **courgette** uit de pan, meng met 1tl olijfolie en snijd de **courgette** in blokjes.

5. Aardappelsalade maken

Neem de bakplaat uit de oven. Pel de **knoflook** en prak met een vork. Meng met 2el mayonaise. Hussel de **krieltjes** en **courgette** om met de **knoflookmayo**. Dep het **vlees** droog, bestrijk het met 1el olijfolie en bestrooi met een snuf zout en peper.

6. Vlees braden

Verhit de grillpan op hoog vuur. 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. Snijd dan in plakken en serveer met de **salades**.