



Grieks gekruide steak op wortelquinoa

met geroosterde spruitjes en yoghurt dip



ca. 30min



2 personen

Een goeie steak met geroosterde groenten is altijd een goed idee. Vandaag kruid je picanha, of staartstuk, met onze Griekse kruidenmix en je roostert spruitjes en knoflook in de oven. Erbij quinoa met wortel en een yoghurt dip waar je de geroosterde knoflook in verwerkt. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 zakje venkelzaad
- 250g voorgedaarde volkorenquinoa
- 10g groentebouillonpoeder
- 200g spruitjes
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1x picanha
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje chilivlokken

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 864kcal, vet 52.3g, koolhydraten 50.4g, eiwit 43.6g



1. Venkelzaad roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Doe het **venkelzaad** met 1el boter en 1el olijfolie in een middelgrote kookpan. Rooster het **venkelzaad** 1-2min al roerende, tot de boter gesmolten is en het **venkelzaad** goudbruin is.



4. Vlees braden

Meng de **rest van de kruidenmix** met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Dep het **vlees** droog en wrijf het in met de **kruidenolie**. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur en braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van hoe doorbakken je het wilt. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten tot het serveren.



2. Wortel koken

Voeg de **wortel** toe aan het **venkelzaad** en bak in 5-7min zacht. Roer regelmatig. Voeg dan de **quinoa** toe met 50ml water en een **snuf bouillonpoeder**. Verwarm ca. 2min, tot de **quinoa** alle vloeistof heeft opgenomen. Leg een deksel op de pan en houd warm tot het serveren.



5. Yoghurt op smaak brengen

Neem de **knoflook** van de bakplaat, pel voorzichtig en prak zo fijn mogelijk met een vork. Meng de **helft van de yoghurt** met de **knoflook**, een **snuf chilivlokken** en 1tl lichte azijn. Breng de **dip** op smaak met zout en peper.



3. Spruitjes roosteren

Verwijder evt. de buitenste blaadjes van de **spruitjes** en snijd ze doormidden. Leg de **spruitjes** en de **ongepelde knoflook** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **helft van de kruidenmix**, 1el olijfolie en een snuf zout. Rooster de **spruitjes** in 12-15min goudbruin en knapperig.



6. Afmaken & serveren

Roer de **quinoa** los met een vork en meng met 1el boter. Breng naar wens op smaak met zout en peper. Snijd het **vlees** tegen de draad in plakken. Verdeel de **spruitjes** en **quinoa** over borden en top met het **vlees**. Besprenkel met de **yoghurtdip** en bestrooi evt. met de **rest van de chilivlokken**.