



Rundvlees met pinda-korianderpesto

op gebakken Mexicaanse groenten



30-40min



2 personen

Dit gerecht triggert je smaakpapillen en neemt je mee naar Mexico. Bij de mals gebraden bavette-steak serveer je een zomerse pesto met frisse koriander, pinda's en Mexicaans gekruide groenten. En dit gerecht is ook nog eens laag in koolhydraten!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1x bavette
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker

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

Kooktip

Haal het vlees 20-30min voor het koken uit de koelkast, zodat het op kamertemperatuur kan komen.

Allergenen

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 678kcal, vet 52.0g, koolhydraten 20.8g, eiwit 33.1g



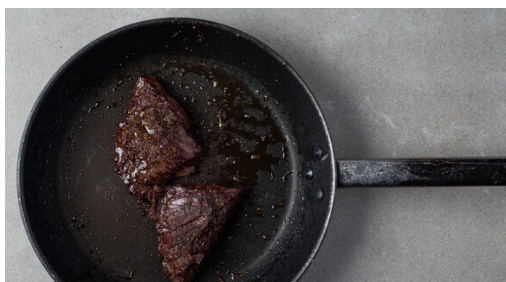
1. Ui snijden

Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **paprika** in vier stukken, verwijder de kern en snijd hem in dunne reepjes. Snijd de **tomaat** in vier stukken, verwijder de harde kern en het vruchtvlees. Snijd 'm vervolgens in reepjes.



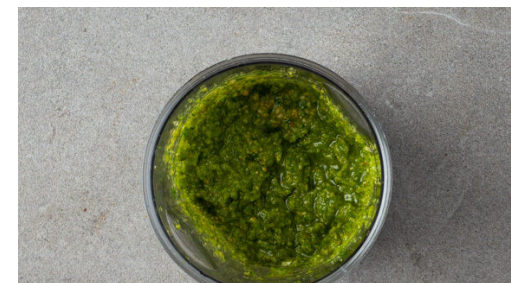
4. Vlees braden

Dep de **bavette** droog en snijd 'm diagonaal doormidden. Wrijf in met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en braad het **vlees** in 2-4min per kant (afhankelijk van de dikte) stevig aan. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en braad het **vlees** nog 1-3min voor een medium garing. Neem het vlees uit de pan en laat afgedekt rusten.



5. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui**, **courgette** en **paprika** 3-4min en voeg dan de **rest van de knoflook**, de **tomaat** en 1el ketchup toe. Bak nog ca. 3min, tot de **groenten** beetgaar zijn. Breng het geheel op smaak met de **Mexicaanse kruiden** en een flinke snuf zout en peper.



3. Pesto maken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof en doe in een hoge (maat)beker met de **pinda's**, ca. $\frac{1}{3}$ van de **knoflook**, 3el olijfolie en een flinke snuf zout. Pureer met een staafmixer tot een gladde **pesto**.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **groenten** over de borden en bedruppel met de **braadsappen van het vlees**. Snijd het **vlees** in plakjes en leg het op de **groenten**. Schep de **pesto** erover en serveer het gerecht.