



Runderreepjes op zoete aardappelstoof

en een snelle spinaziesalade met tomaat



ca. 30min



2 personen

We roosteren onze aardappels graag in de oven, maar we zijn ook dol op andere bereidingen. Vandaag bak je de zoete aardappels even stevig aan en daarna stoof je ze lekker zacht. Ook handig, je braadt de runderreepjes in dezelfde pan, dus je hebt lekker weinig afwas vanavond.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 onbehandelde citroen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1x runderreepjes
- 100g babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

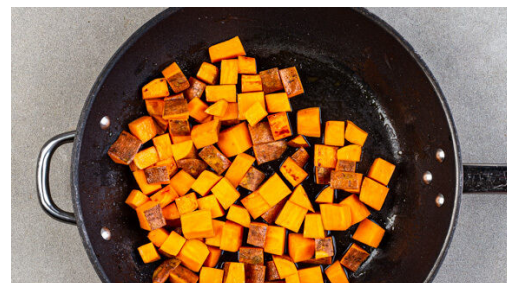
Voedingswaarde per portie

calorieën 605kcal, vet 34.4g, koolhydraten 43.8g, eiwit 28.1g



1. Zoete aardappels snijden

Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in blokjes.



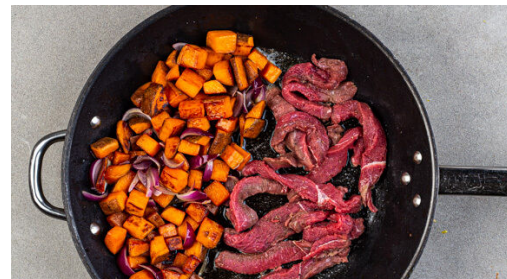
2. Zoete aardappel bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg de **zoete aardappel** toe met een flinke snuf peper en zout en bak ca. 2min. Voeg 80ml water toe, draai het vuur iets lager en laat ca. 10min garen, tot het water verdampt is. Schep af en toe om.



4. Ui toevoegen

Voeg na ca. 10min de **ui** toe met 1el boter. Bak 2-3min mee.



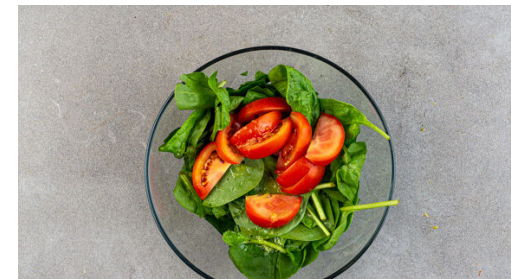
5. Vlees braden

Dep de **runderreepjes** droog en bestrooi ze met een snuf peper en zout. Schuif de **zoete aardappel** naar één kant van de pan, smelt 1el boter aan de lege kant en voeg de **runderreepjes** toe. Braad ze in 4-5min rondom bruin, voeg de **sous** toe en laat ca. 1min inkoken. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne partjes. Snijd de **tomaat** ook in dunne partjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **helft van het citroensap** met de **sojasaus, 1tl gedroogde oregano** en een flinke snuf peper.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van de **rest van het citroensap**, de **citroenrasp**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Hussel de **spinazie** en de **tomaat** om met de **dressing** en serveer met de **zoete aardappel** en de **runderreepjes**.