



V2: biologische biefstuk met bruschetta-salsa

met gebakken aardappeltjes en courgette



30-40min



2 personen

Vandaag serveer je een heerlijk malse biologische biefstuk met aardappeltjes en courgette uit de oven. De frisse salsa van tomaat, ui en basilicum zorgt voor een extra smaakbeleving. Simpel, snel en o zo lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 567kcal, vet 26.0g, koolhydraten 48.5g, eiwit 35.7g



1. Aardappels voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **aardappels** en snijd **elke helft** in 2-3cm dikke partjes. Hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



2. Aardappels roosteren

Verdeel de **aardappels** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15-20min in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn.



3. Courgette snijden

Snijd de **courgette** in de lengte door vieren en vervolgens dwars in blokjes. Hussel om met ½el olijfolie en een snuf zout. Voeg toe aan de **aardappels** op de bakplaat en laat meegaren tot de **aardappels** klaar zijn.



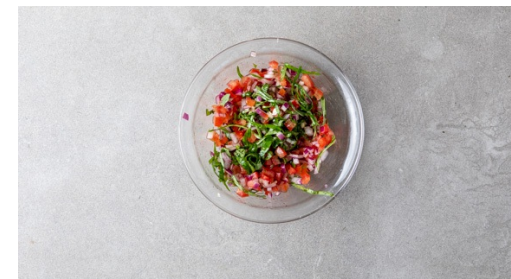
4. Salsa voorbereiden

Verwijder de harde kern uit de **tomaten** en snij het **vruchtvlees** in heel kleine blokjes (**tip:** gebruik hier een klein gekarteld mesje voor). Pel en halveer de **ui** en snijd eveneens in kleine blokjes. Pel de **knoflook** en hak fijn.



5. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met ½el olijfolie op hoog vuur. Dep het **vlees** droog en bak 1-2min per kant scherp aan. Leg het **vlees** in een ovenschaal en kruid met een snuf peper en zout. Rooster het **vlees** 5-10min in de oven tot het de gewenste gaarheid heeft. **Tip:** de gaartijd hangt af van de dikte van het **vlees**.



6. Salsa afmaken

Pluk de **basilicumblaadjes** van de **steeltjes** en hak grof. Meng ze met de **tomatenblokjes**, **ui** en **knoflook naar smaak** en breng de **salsa** verder op smaak met 1el olijfolie, 1tl azijn en een snuf peper, zout en suiker. Snijd het **vlees** in ca. 1cm dikke plakken en verdeel samen met de **ovengroenten** en **salsa** over de borden.