



V3: biefstuk met ovengebakken groenten

met komijn en romige kruidendip



ca. 40min



2 personen

Malse biefstuk speelt de hoofdrol in dit gerecht. En vandaag zet 'm op tafel met in komijn en gerookt paprikapoeder geroosterde groenten en een romige kruidendip van koriander en basilicum. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 wortels
- 2 tomaten
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 20g verse kruidenmix: basilicum & koriander
- 1 teen knoflook
- 2 biefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker

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

Allergenen

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 650kcal, vet 31.5g, koolhydraten 52.6g, eiwit 36.1g



1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in partjes. Als je wilt kun je de **aardappels** schillen.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortels** en snijd ze schuin in dunne plakken. Snijd de **tomaten** in vieren.



3. Groenten bakken

Leg de **aardappels**, de **wortel** en **4 tomatenpartjes** op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **helft van de komijn**, de **helft van het paprikapoeder**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak de **groenten** 20-25min in de oven, tot ze gebruind en gaar zijn.



4. Dip maken

Hak de **koriander en de basilicum incl. steeltjes** grof. Pel de **knoflook**. Verwijder de zachte kern van de **overgebleven tomatenpartjes** en hak de **tomaten** grof. Doe de **verse kruiden**, de **knoflook**, de **tomaten** en 2el vegan mayonaise in een hoge (maat)beker. Pureer zo glad mogelijk met een staafmixer. Breng de **dip** op smaak met zout en peper.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of doorbakken wilt. Neem het **vlees** uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten tot het serveren.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de ovengebakken **groenten** over borden. Snijd het **vlees** in plakken en serveer bovenop de **groenten**. Besprenkel met de **kruidendip**.