



V2: bio-biefstuk met twee salades

met krieltjes, gegrilde courgette en knoflook



ca. 40min



2 personen

Warme aardappelsalade is heerlijk comfort food. Vandaag maak je 'm met gegrilde courgette, geroosterde knoflook en krieltjes. En omdat je nooit genoeg salades kunt hebben, maak je er ook een komkommersalade bij. Het klapstuk is natuurlijk de gegrilde biologische biefstuk, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 komkommer
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 1tl mosterd ¹⁰
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan

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

Kooktip

Neem het vlees 20-30min van tevoren uit de koelkast om het op kamertemperatuur te laten komen.

Allergenen

eieren (3), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

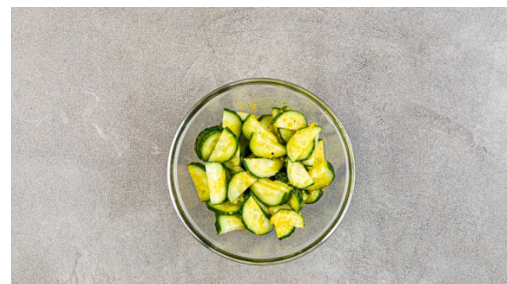
Voedingswaarde per portie

calorieën 672kcal, vet 38.3g, koolhydraten 48.2g, eiwit 34.4g



1. Krieltjes snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **krieltjes incl. schil** doormidden, grotere exemplaren in vieren. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.



2. Komkommersalade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl mosterd en 1tl honing en breng op smaak met zout en peper. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Hussel ze om met de **dressing**.



3. Krieltjes roosteren

Hussel de **krieltjes** om met 2tl olijfolie, de **helft van de Noord-Afrikaanse kruidenmix**, ½tl zout en een snuf peper. Rooster de **krieltjes** in 18-25min goudbruin en gaar in de oven. Schep halverwege om, leg de **ongepelde knoflook** erbij en rooster mee.



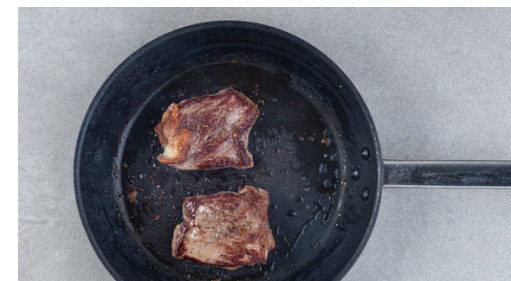
4. Courgette grillen

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dikke schijven. Verhit een grillpan of gewone koekenpan op medium tot hoog vuur en gril de **courgette** 2-3min per kant. Bestrooi met een snuf zout. Neem de **courgette** uit de pan, meng met 1tl olijfolie en snijd de **courgette** in blokjes. Houd de pan.



5. Aardappelsalade maken

Neem de bakplaat uit de oven. Pel de **knoflook** en prak met een vork. Meng met 2el mayonaise. Hussel de **krieltjes** en **courgette** om met de **knoflookmayo**. Dep het **vlees** droog, wrijf in met in totaal 1el olijfolie en bestrooi met een snuf zout en peper.



6. Vlees braden

Verhit de pan op hoog vuur. Braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of doorbakken wilt hebben. Neem het **vlees** uit de pan en laat afgedekt 3-5min rusten op een bord. Snijd het dan in plakken en serveer met de **salades**.