

DINNERLY



Biefstuk met gekaramelliseerde ui op aardappelpuree en groene groenten



ca. 40min



2 personen

Kan het klassieker dan dit? Een malse biefstuk met romige aardappelpuree, geserveerd met zoete, gebakken sjalotjes en een flinke portie groenten. Voor deze maaltijd mengen we savooiekool en babyspinazie met wat room om heerlijk rijke smaken en texturen te bereiken. Dat wordt lekker vandaag!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 200ml slagroom⁷
- 2 sjalotjes
- 1 savooiekool
- 1 blokje Italiaanse kaas⁷
- 100g babyspinazie
- 2 biefstukken

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el boter⁷
- ½tl bloem¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet
- aardappelstamper

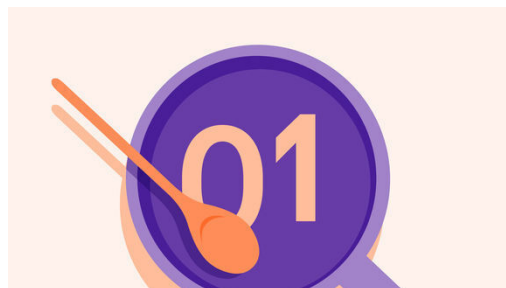
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

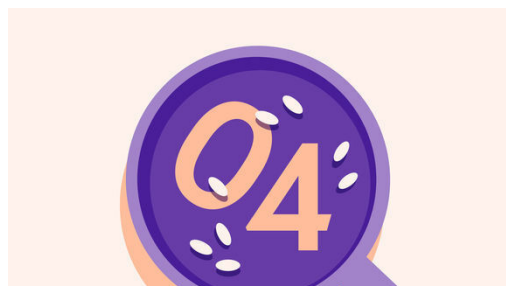
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 895kcal, vet 52.5g, koolhydraten 57.3g, eiwit 44.3g



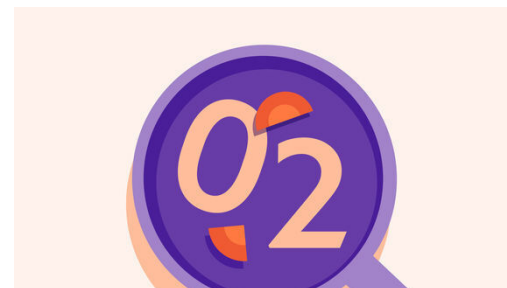
1. Aardappelpuree maken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Kook ze in 12-15min gaar. Giet af in een vergiet en laat even uitdampen. Pureer de **aardappels** dan tot een **romige puree** met de **helft van de slagroom** en een snuf peper en zout. Zet afgedekt opzij.



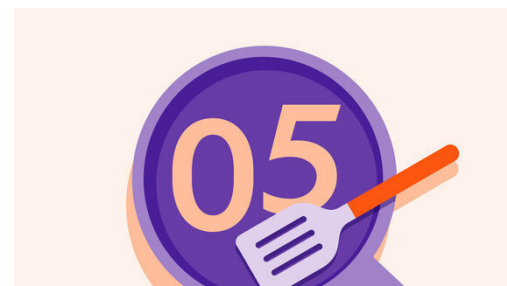
4. Biefstukken bakken

Dep het **vlees** droog en kruid aan beide kanten met een snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Bak het **vlees** 2-3min per kant, tot het zo doorbakken is als je lekker vindt. Zet het **vlees** afgedekt opzij tot het serveren.



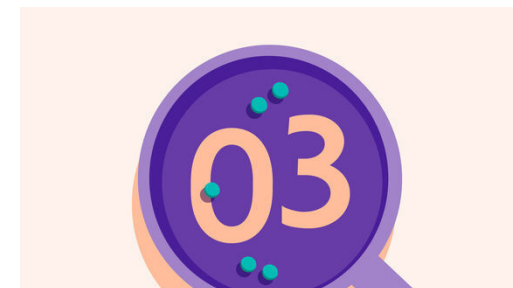
2. Ingrediënten voorbereiden

Pel 1 **sjalot** en snipper 'm fijn. Pel en halveer de **andere sjalot** en haal de laagjes voorzichtig uit elkaar. Snij de harde onderkant van de **kool**, halveer de **kool** en snij in dunne reepjes. De **andere helft** heb je voor dit recept niet nodig. Rasp de **kaas** fijn.



5. Sjalotjes bakken

Veeg de **biefstukpan** schoon met keukenpapier en verhit met 1tl olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **sjalotreepjes** ca. 1min. Voeg 1el balsamicoazijn en ½tl suiker toe en laat 30sec-1min inkoken. Garneer de **biefstukken** met de **sjalot** en serveer met de **aardappelpuree** en de **romige groenten**.



3. Groenten bereiden

Smelt 1el boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **gesnipperde sjalot** en ½tl bloem toe en bak ca. 2min. Zet het vuur iets hoger, doe de **kool** erbij met een flinke snuf zout en bak 2-3min mee. Giet de **rest van de slagroom** erbij en laat ca. 2min inkoken. Schep de **spinazie** erdoor en laat slinken. Haal van het vuur, schep de **kaas** erdoor en kruid met peper en zout.



6. Stampot 4ever

Eet je liever low-carb? Je kunt de aardappelpuree vandaag vervangen door een puree van bloemkool, pastinaak of knolselderij. Of maak een mix en vervang de helft van de aardappels door een of meerdere van deze groenten.