



Supersnel V2: bio-biefstuk met misojus

met broccoli, sesamrijst en spinazie



ca. 20min



2 personen

Op het eerste gezicht lijkt dit een eenvoudige maaltijd: biologische biefstuk, rijst, broccoli en spinazie. Prima. Maar wat deze maaltijd flink wat niveaus omhoog tilt, is de boterige misojus die je erbij maakt. Je braadt eerst je bavette en daarna maak je een heerlijke jus van de braadsappen, de misopasta, roomboter, knoflook en bosui. Je gaart de spinazie in de jus voor gemak en een extra portie smaakvolle groenten. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 150g jasmijnrijst
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 25g misopasta ^{1,6}
- 100g babyspinazie
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Als je een pan met stoommand hebt, kun je de broccoli ook boven de rijst gaar stomen.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 755kcal, vet 28.6g, koolhydraten 73.8g, eiwit 45.9g



1. Broccoli snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **broccoli** in roosjes, schil de stam en snijd 'm in kleine blokjes.



2. Rijst & broccoli garen

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg samen met de **broccoli** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook (**zie tip, links**). Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook het geheel in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



3. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf in met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk of je het medium of well-done wilt. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten op een bord.



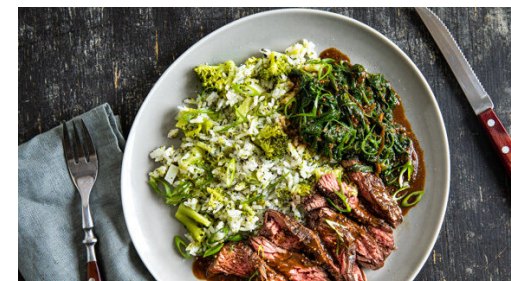
4. Jus maken

Pel en hak de **knoflook** grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen en leg de **groene bosuiringen** apart voor de garnering. Zet de gebruikte koekenpan terug op middellaag vuur met 2el boter. Voeg de **knoflook** en **witte bosui** toe en bak 1-2min. Voeg de **helft van het bouillonpoeder**, de **misopasta**, 1tl mosterd en 150ml water toe en roer door.



5. Spinazie toevoegen

Draai het vuur hoog en breng het geheel al roerende aan de kook. Draai het vuur middellaag en laat in 5-6min zachtjes inkoken, tot er een **dikke jus** ontstaat. Proef en verdun evt. met wat water als de **jus** te zout is. Voeg de **spinazie** toe en schep om tot de blaadjes geslonken zijn.



6. Afmaken & serveren

Voeg de **sesam** en **sesamolie** toe aan de **rijst en broccoli**. Roer door en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel over de borden. Snijd het **vlees** in plakken, serveer met de **rijst, broccoli en spinazie** en schenk de **achtergebleven jus** erover. Bestrooi met de **groene bosui**.