



V2: bio-biefstuksandwich met oesterzwam

met kaassaus en geroosterde aardappel



ca. 45min



2 personen

Kogelbiefstuk wordt zo genoemd omdat het vlees bij het kogelgewricht van het rund zit. En omdat daar weinig spieren zitten is het een van de malste stukken rundvlees. Wij beleggen er vandaag een luxe sandwich mee, die we verder afmaken met gebakken oesterzwam, ingelegde paprika, pittige rucola en romige kaassaus. Voor erbij maken we krokant geroosterde krieltjes.

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 zakje krieltjes
- 2 baguettes¹
- 125g oesterzwammen
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 100g jonge Goudse, geraspt⁷
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 100ml melk⁷
- 2el mayonaise³
- 1el boter⁷
- 1tl bloem¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1265kcal, vet 59.3g, koolhydraten 120.2g, eiwit 61.0g



1. Paprika inleggen

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Los ½tl suiker en een flinke snuf zout op in 2el balsamicoazijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in heel dunne reepjes. Meng goed met het **azijnmengsel** en zet opzij.



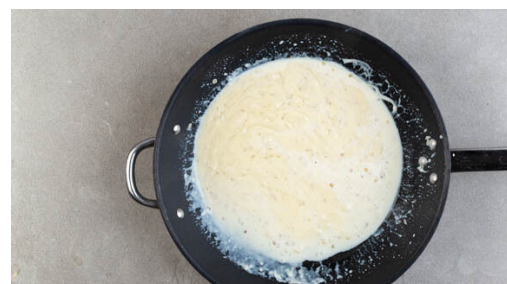
4. Paddenstoelen meebakken

Haal de **aardappels** even uit de oven. Meng de **oesterzwammen** met 1tl olijfolie en een snuf zout en leg ze op de andere helft van de bakplaat. Rooster het geheel nog eens 7-10min, tot de **oesterzwammen** mooi bruin zijn. Pel het **sjalotje** en de **knoflook** en hak beide fijn. Smelt 1el boter in de koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** in ca. 3min glazig.



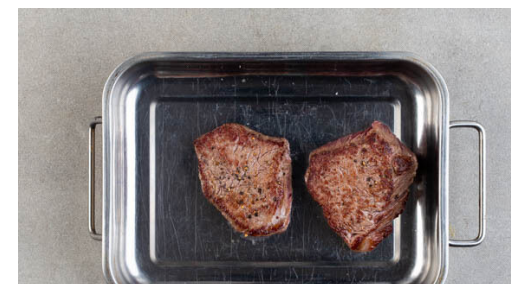
2. Aardappels bakken

Snijdt de **aardappels incl. schil** in de lengte doormidden. Wrijf ze in met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en verdeel ze gelijkmatig over 1 helft van een bakplaat met bakpapier. Rooster 10-15min in de oven tot je de **oesterzwammen** erbij doet in **stap 4**. Leg de **baguettes** op een ovenrek en bak in ca. 6min af. Scheur of snijd de **oesterzwammen** in hapklare reepjes.



5. Kaassaus maken

Giet **100ml melk** in een maatbeker. Roer 1tl bloem door de pan en verhit ca. 1min. Blus af met **75ml melk**, breng aan de kook en laat ca. 3min inkoken. Voeg dan **25ml melk** en de **kaas** toe en laat op laag vuur en al roerende smelten. Voeg evt. extra **melk** toe als de **sous** te dik lijkt. Proef de **kaassaus** en breng verder op smaak met peper en zout. Neem de pan van het vuur.



3. Vlees garen

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op zeer hoog vuur. Kruid het **vlees** aan alle kanten met een snuf zout en bak het 1-2min per kant scherp aan. Leg het **vlees** in een kleine ovenschaal en bak 4min (voor medium) tot 10min (voor well-done) in de oven. Neem uit de oven en laat afgedekt op een bord rusten.



6. Baguettes beleggen

Snijdt het **vlees** tegen de draad in in dunne plakken. Meng de **rucola** met de **paprika**. Snijd de **baguettes** open en beleg ze met de **oesterzwammen**, het **vlees**, de **kaassaus** en de **rucola-paprikasalade**. Serveer met de **rest van de salade** en de **geroosterde aardappels**. Garneer met 1el mayonaise per baguette om te dippen.