

Juicy steaksandwich

met gekarameliseerde ui en rucola



30-40min



2 personen

Misschien denk je niet meteen aan een broodje als je aan je avondeten denkt, maar daar brengt deze sandwich met rundvlees van vandaag zeker verandering in. Want: hartige runderreepjes met gekarameliseerde ui op knapperig gebakken brood, afgemaakt met rucola en lichtzure balsamicoazijn. Het resultaat? Een mooie mix van zoet, zuur, zacht en romig. Na vandaag wil je altijd brood als avondmaal!

Wat je van ons krijgt

- 1,6
- 3,10
- 12

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- 2 bakplaten met bakpapier
- dunschiller
- middelgrote koekenpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- oven
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 814kcal, vet 40.7g, koolhydraten 74.9g, eiwit 32.3g



1. Wortelfriet maken

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de **wortels** en snijd ze in de lengte in dikke, vingerlange frieten. Leg de **wortelfrieten** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie, 1/2tl zout en peper. Rooster de **frieten** in 20-25min gaar en goudbruin in de oven.



4. Brood afbakken

Bak de **baguettes** op een bakplaat met bakpapier in 5-8min in de oven af.



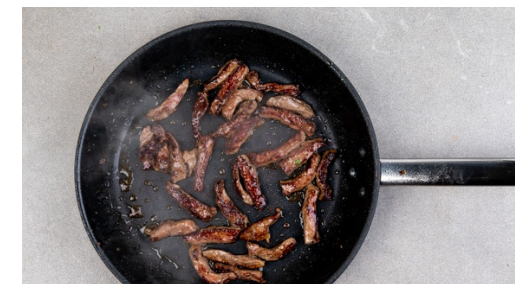
2. Ui bakken

Halveer, pel en snijd de **uien** in dunne, halve ringen. Smelt 1el suiker in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur tot een goudgele karamel ontstaat. Voeg dan de **uien** en **1-2el balsamicoazijn** toe en stoof met een deksel afgedekt 7-8min tot de **uien** zacht en gekarameliseerd zijn. Voeg evt. 1-2el water toe. Breng de **uien** op smaak met peper en zout.



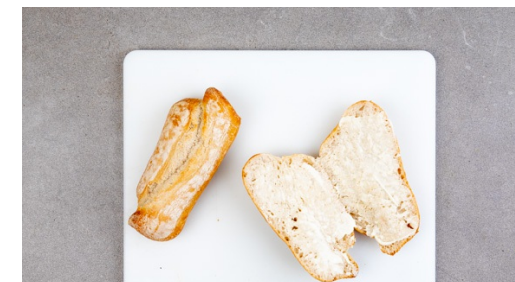
5. Salade mengen

Was de **rucola** grondig en laat in een zeef uitlekken. Meng de **rest van de balsamicoazijn** met 1el water, 1-2el olijfolie en breng de **dressing** op smaak met peper en zout. Meng de **rucola** en **dressing** vlak voor het serveren.



3. Vlees bakken

Verhit 1el olie in een 2e middelgrote koekenpan op hoog vuur. Braad de **runderreepjes** 1-2min tot ze net gaar zijn en breng op smaak met een snuf peper en zout. Neem uit de pan en zet opzij.



6. Sandwiches beleggen

Snijd de **baguettes** open. Besmeer ze met **mayonaise** en beleg de **onderste broodhelften** met een beetje **rucolasalade**, de **gekarameliseerde uien** en de **runderreepjes**. Klap de **broodjes** dicht en serveer ze met de **wortelfriet**, de **rest van de salade** en **mayonaise**.