



V3: Bio-biefstuk met harissa en bulgur

met snijbiet, dadels en tahinidressing



ca. 25min



2 personen

Rundvlees en fruit klinkt verrassend, maar kan geweldig samengaan, dus deze biefstukken met dadels zijn sowieso al een succes. Je wrijft het vlees ook nog eens in met een marinade van harissa en je serveert het geheel met een hele fijne tahindressing. Babysnijbiet, courgette en bulgur erbij en af is je maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 teen knoflook
- 1 zakje harissakruiden
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 50g tahin ¹¹
- 25g gedroogde dadels
- 100g rode babysnijbiet
- 50g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- garde of staafmixer
- maatbeker
- knoflookpers
- zeef

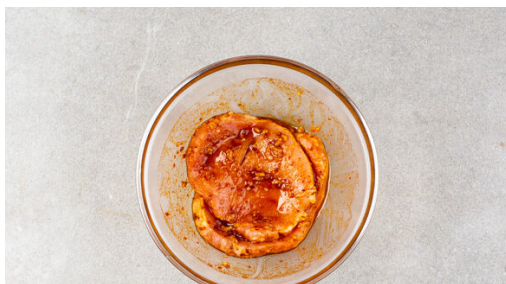
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

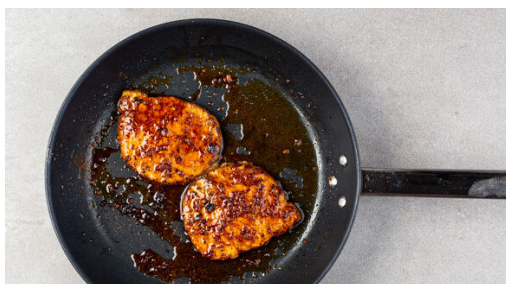
Voedingswaarde per portie

calorieën 724kcal, vet 27.1g, koolhydraten 70.3g, eiwit 47.5g



1. Vlees marineren

Breng 1L licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en rasp de **knoflook** fijn en meng met 1el olijfolie, de **helft van de harissakruiden** en een snuf zout. Dep het **vlees** droog en wrijf in met de **marinade**.



4. Vlees braden

Verhit een middelgrote droge koekenpan op hoog vuur en braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of well-done wilt. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten op een bord.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe als het water kookt en doe een deksel op de pan. Kook ca. 6min. Snijd de **courgette** in kleine blokjes en voeg ze na 6min kooktijd aan de **bulgur** toe. Kook het geheel nog 2-4min, tot de **bulgur** beetgaar is.



5. Dressing mengen

Giet de **bulgur en courgette** af en laat uitlekken. Doe terug in de pan en meng met de **helft van de dressing**.



3. Dressing maken

Pers de **citroen** uit. Meng **1el citroensap** met de **tahin** en ½tl zout. Roer er nog **1el citroensap** door en dan beetje bij beetje 4el water, tot de **dressing** glad is.



6. Bulgur afmaken

Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en roer de **dadels, babysnijbiet en spinazie** door de **bulgur**. Serveer de **bulgur** met het **vlees** erop en besprenkel met de **rest van de dressing**.