



V3: Biologische biefstuk en gnocchisalade

met frisse groenten en Oost-Aziatische smaken



ca. 25min



2 personen

Vandaag op tafel: gnocchi. En je raad het al, met Marley Spoon is dit niet zo maar een bord gnocchi - vandaag serveer je ze in een salade met invloeden uit diverse Oost-Aziatische landen! De gnocchi hussel je om in een pittige salade van peer, bleekselderij en ui met een dressing van Koreaanse chilipasta. En met diezelfde chilipasta en sojasaus breng je de bio-biefstukken op smaak. Sesamolie en cashews maken het helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 peer
- 2 stengels bleekselderij ⁹
- 1 rode ui
- 500g gnocchi ¹
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 100g rucola
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- deegroller

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

Kooktip

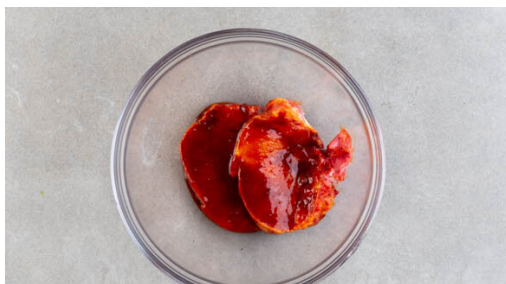
Als je wilt kun je de cashews kort geurig roosteren in een koekenpan zonder olie.

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9), mosterd (10), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

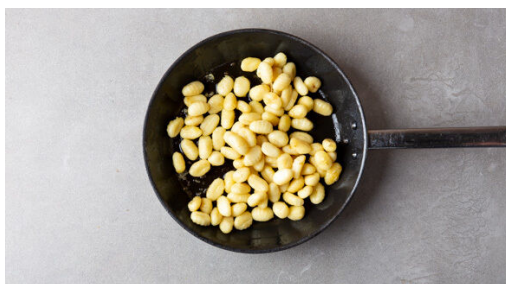
Voedingswaarde per portie

calorieën 940kcal, vet 35.1g, koolhydraten 107.8g, eiwit 48.6g



1. Vlees marineren

Meng de **helft van de chilipasta** met de **sojasaus** en een flinke snuf peper tot een **gladde marinade**. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, meng goed met de **marinade** en zet opzij.



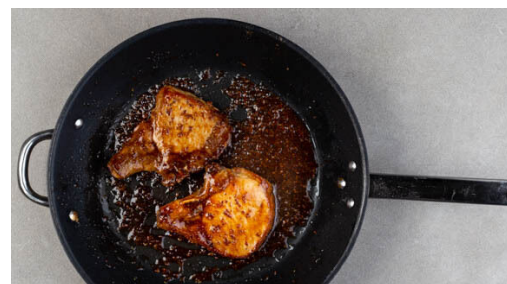
4. Gnocchi bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en roerbak de **gnocchi** in 5-7min goudbruin. Kruid met een snuf peper en zout.



2. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **rest van de chilipasta**, 1el plantaardige olie, 1el witte azijn, 1tl mosterd, 1tl honing en een snuf zout.



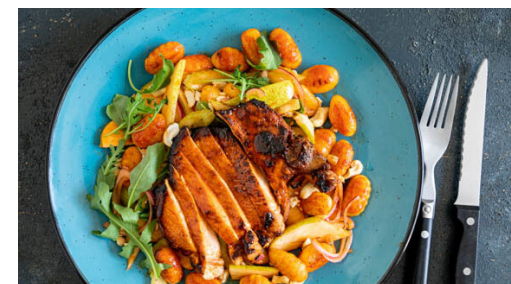
5. Vlees braden

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Braad het **vlees** in 2-3min per zijde goudbruin. Bestrooi tijdens het bakken met een flinke snuf peper en zout. Hak de **helft van de cashews** grof. De **rest van de cashews** heb je niet nodig voor dit recept.



3. Salade maken

Snijd de **peer incl. schil** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in dunne plakken. Snijd de **bleekselderij** in smalle boogjes. Pel en halveer de **ui** en snijd deze in dunne reepjes. Hussel alles om met de **dressing**.



6. Afmaken en serveren

Neem het **vlees** uit de pan en laat afgedekt op een bord 4-5min rusten. Meng de **rucola** en de **gnocchi** met de **salade**. Besprenkel de **salade** met de **sesamololie** en verdeel over de borden. Snijd het **vlees** in plakken en serveer op de **salade**. Bestrooi met de **cashews**.