



V2: Bio-biefstuk met gebakken groente

op kruidige parelcouscous



ca. 35min



2 personen

Vandaag draai je een gerecht in elkaar dat straalt op je bord als de zon. Je maakt een bedje van smakelijk gekruide parelcouscous en serveert er gele wortel, courgette en rode ui bovenop. Als klap op de vuurpijl, bak je een paar malse biologische biefstukken, snijdt ze in plakken en plaatst ze mooi in het midden. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 gele wortels
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje Trapper's kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 200g parelcouscous¹
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd¹⁰
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (10), sulfieten (17).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

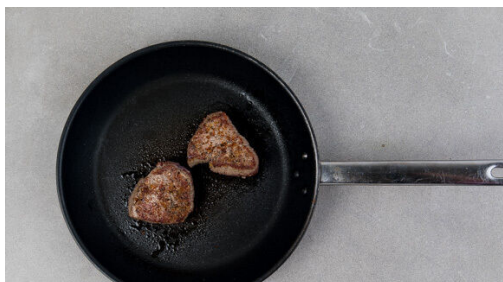
Voedingswaarde per portie

calorieën 857kcal, vet 34.0g,
koolhydraten 99.1g, eiwit 42.4g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil of schrob de **wortels**, snijd in de lengte door vieren en dan dwars doormidden. Snijd de **courgette** ook door vieren en dwars doormidden. Pel de **ui** en snijd in 6 partjes. Breng in een kleine kookpan 400ml water aan de kook met de **knoflook-kruidentmix** en de **helft van het bouillonpoeder**.



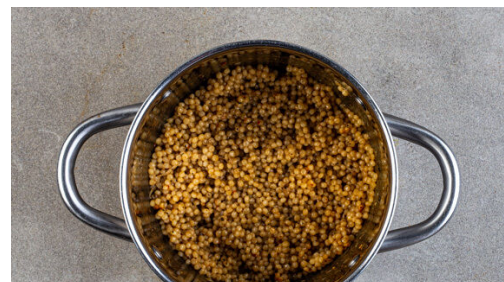
4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en wrijf aan beide kanten in met een snuf peper en zout en de **rest van de Trapper's kruidenmix**. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en bak het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van of het medium of well-done wilt. Haal uit de pan en laat afgedekt rusten op een bord.



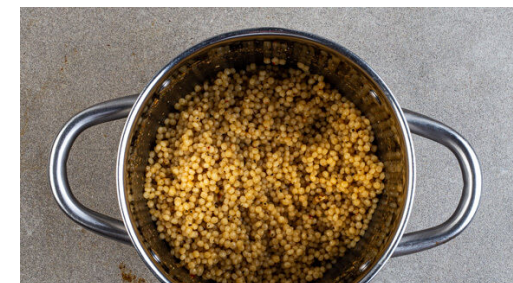
2. Groente roosteren

Verdeel de **wortel** en **courgette** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en de **helft van de Trapper's kruidenmix**. Bak in 18-25min goudbruin en gaar in de oven en schep halverwege de baktijd een keer om. Voeg in de laatste ca. 10min van de baktijd de **ongepelde knoflook** en de **ui** toe aan de bakplaat.



5. Parelcouscous verfijnen

Pel de **gebakken knoflook** en prak met een vork. Maak nu een **dressing** van de **knoflook**, 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn, 1tl mosterd en 1tl honing. Meng de **dressing** met de **parelcouscous**.



3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan het kokende water, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** tegen de draad in in dunne plakken. Verdeel de **parelcouscous** over de borden en schik de **groente** en het **vlees** erbovenop.