



V2: Bio-biefstuk met tomaten-basilicumsalsa

met aardappels en courgette uit de oven



30-40min



2 personen

Een goeie biologische steak met gebakken aardappels is eigenlijk altijd een schot in de roos. Zeker als je er ook nog eens een heerlijke tomaten-basilicumsalsa bij maakt en wat extra groente meeroostert met de aardappels. Simpel maar doeltreffend.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse basilicum
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 565kcal, vet 26.0g, koolhydraten 48.1g, eiwit 35.6g



1. Aardappels voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels** in parten en hussel ze om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



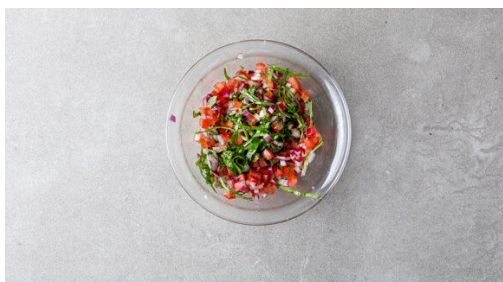
2. Aardappels roosteren

Verdeel de **aardappels** over een bakplaat met bakpapier en rooster ze in 15-20min goudbruin en gaar in de oven.



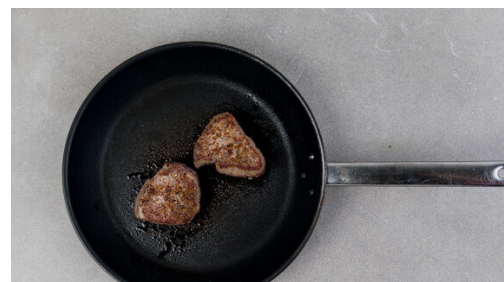
3. Courgette snijden

Snijd ondertussen de **courgette** in de lengte in vieren en dan in stukjes van 1-2cm. Hussel om met 1tl olijfolie en een snuf zout en voeg ze dan meteen toe aan de bakplaat met **aardappels**. Bak de **courgette** mee tot het einde van de baktijd.



4. Salsa maken

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in kleine blokjes. Pel en snijd de **ui** en **knoflook** fijn. Hak de **basilicum incl. steeltjes** fijn en meng met de **tomaat, ui en knoflook naar wens**. Breng de **salsa** op smaak met 2tl olijfolie, 1tl azijn en een snuf peper, zout en suiker.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van hoe doorbakken je het **vlees** wilt. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** tegen de draad in in plakken en serveer met de **ovengroente** en de **salsa**.