



V2: Bio-biefstukreepjes op saffraanrisotto

met geroosterde broccoli



ca. 35min



2 personen

Iedereen die zin heeft in een luxueus en decadent avondmaal, is bij deze risotto met gebraden biologische biefstuk aan het goede adres. De producten zijn vandaag de ster van de show, want we sturen je saffraan en heerlijk malse biefstuk. En omdat het natuurlijk wel een beetje voedzaam moet blijven, rooster je er ook nog een portie broccoli bij.

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 doosje saffraandraden
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 200g risottorijst
- 1 grote broccoli
- 1 blokje Italiaanse kaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter⁷
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 2 middelgrote koekenpannen
- waterkoker
- vijzel
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

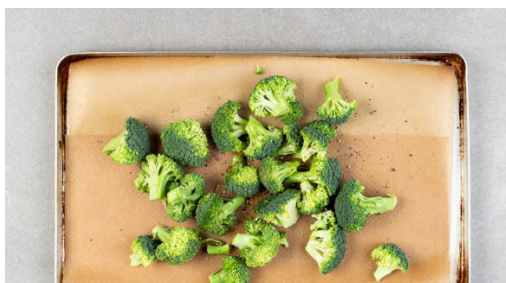
Voedingswaarde per portie

calorieën 874kcal, vet 33.3g, koolhydraten 92.7g, eiwit 47.3g



1. Saffraanbouillon maken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Neem het **vlees** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Breng 800ml water aan de kook in een waterkoker. Stamp de **saffraan** fijn in een vijzel, of hak fijn met een mes. Meng de **saffraan** met het **bouillonpoeder** en het kokende water.



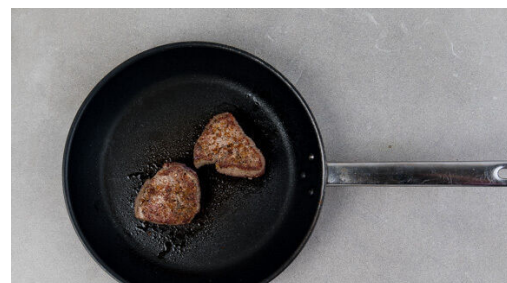
4. Broccoli roosteren

Snijd de **broccoli** in roosjes en de **stronk** in blokjes. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie, een flinke snuf zout en een snuf peper. Rooster in 10-12min gaar in de oven.



2. Risotto opzetten

Pel en hak de **ui** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el boter op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** in 2-3min glazig.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met peper en zout. Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of well-done wilt hebben. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten op een bord.



3. Risotto maken

Voeg de **rijst** toe en rooster 1-2min. Voeg vervolgens beetje bij beetje **saffraanbouillon** toe onder voortdurend roeren zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit proces 18-20min tot de **saffraanbouillon** op is en de rijst beetgaar. Voeg indien nodig nog wat water toe.



6. Risotto afmaken

Rasp de **kaas** fijn en roer met 1el boter en 1el (wittewijn)azijn door de **risotto**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en verdeel over de borden. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **broccoli** op de **risotto**.