



V2: Malse bio-biefstuk met sinaasappelsaus

met zoete aardappel, rode kool en cajun-maïs



ca. 40min



2 personen

Alleen de kleuren van dit gerecht maken ons al blij: zonnig oranje zoete aardappelpartjes, intens paarse rode kool, zachtgroene guacamole, goudgele maïs en natuurlijk lichtroze malse biologische kogelbiefstuk. Veel beter dan dit gaat het niet worden! Voor de smaak voegen we ook nog eens een zachte sinaasappelsaus met intense kruidenkick toe en heerlijke cajun-kruiden. Om je vingers bij af te likken!

Wat je van ons krijgt

- 1 verse maïskolf
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 grote zoete aardappel
- 200g rodekoolreepjes
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 teen knoflook
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- aluminiumfolie
- middelgrote koekenpan
- citruspers

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

Allergenen

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 798kcal, vet 45.5g, koolhydraten 61.3g, eiwit 37.0g



1. Maïs voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de bladeren en witte draden zonodig van de **maïskolf**. Leg de **maïskolf** op een stuk aluminiumfolie en wrijf in met ½el olijfolie, de **helft van de cajun-kruiden** en een snuf zout. Vouw het aluminiumfolie dicht en leg het **maïspakketje** in de opwarmende oven.



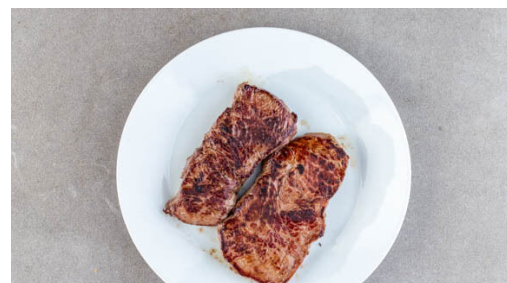
4. Kruidenmengsel bereiden

Halveer de **sinaasappel** en pers uit. Meng ½tl **oregano** met een ½tl **komijn-koriander-kruidenmix**. Pel de **knoflook**, snijd of pers fijn en roer door het **kruidenmengsel**.



2. Zoete aardappel bakken

Snijdt de **zoete aardappel** in partjes van ca. 2cm breed. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en meng ze met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Bak de **zoete aardappel** in de oven in 25min goudbruin en gaar en neem samen met de **maïs** uit de oven. Schep de **zoete aardappel** halverwege de baktijd om.



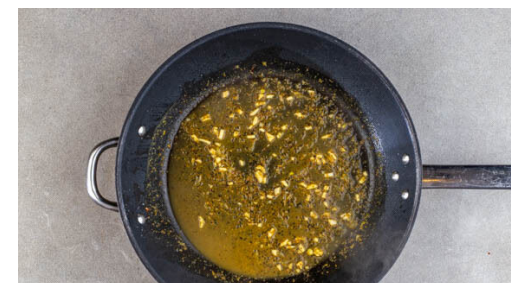
5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-3min aan elke kant, afhankelijk of je het medium of well done wilt. Neem het **vlees** uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten tot het serveren. We gebruiken de pan zo weer. Snijdt de **maïs** in dikke plakken.



3. Rode kool berieden

Meng de **rodekoolreepjes** met 2el mayonaise, 1el (wittewijn)azijn, 1el water, een snuf suiker en een flinke snuf peper en zout. Knead stevig tot de **kool** zachter is. Je kunt hierbij het beste keukenhandschoenen dragen.



6. Sinaasappelsaus bereiden

Verhit de koekenpan opnieuw op middelhoog vuur en bak het **kruidenmengsel** in 30sec-1min lichtbruin. Voeg het **sinaasappelsap** toe en verhit tot er belletjes ontstaan. Neem van het vuur en roer er 1tl azijn en een snuf peper en zout door. Bedruppel het **vlees** met de **sous** en serveer met de **zoet aardappel**, **maïs**, **rode kool** en guacamole.