



V2: Low carb biologische biefstuk

met zoete aardappelpuree en tomatensalsa



ca. 25min



2 personen

Een mooi stuk biologisch vlees heeft niet zoveel extra's nodig. Daarom braden we de bavette vandaag alleen even stevig aan met wat peper, zout en Griekse kruiden. Erbij serveer je een fijne puree van zoete aardappel en wortel en je topt het geheel met een frizure tomatensalsa.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 2 wortels
- 2 tomaten
- 2 bosuien
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 zakje Griekse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- aardappelstamper
- vergiet

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 478kcal, vet 13.5g, koolhydraten 49.5g, eiwit 34.5g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **zoete aardappels** en de **wortel** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil en snijd de **aardappels** in blokjes. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in dikke schijven.



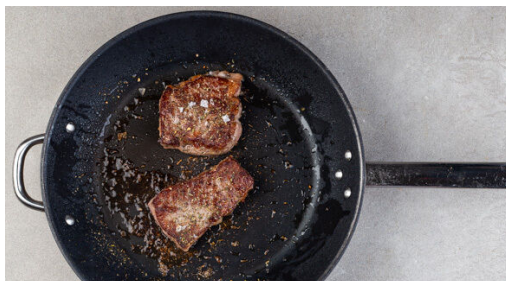
2. Groenten koken

Voeg de **aardappel** en **wortel** toe zodra het water kookt en kook ze in 10-12min gaar.



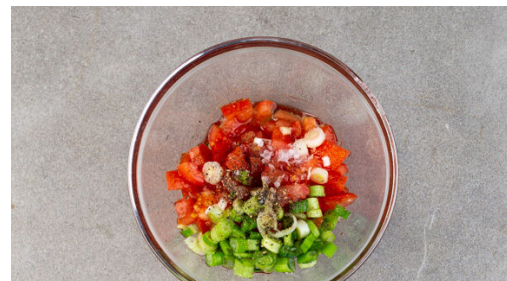
3. Salsa voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen.



4. Vlees braden

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



5. Salsa maken

Meng de **tomaat** en **bosui** met 1tl azijn en breng de **salsa** op smaak met peper, zout en suiker.



6. Puree stampen

Giet de **groenten** af en doe ze terug in de kookpan. Voeg 1tl boter toe en stamp tot een romige **puree**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Snijd het **vlees** in plakken en serveer het met de **salsa** bovenop de **puree**.