



V3: Malse bio-biefstuk met rozemarijnsaus

met gekookte aardappels en ovengroenten



30-40min



2 personen

Sommige klassiekers zijn terecht klassiekers gebleven. Aardappels, groenten en vlees – dat kennen we allemaal en we houden er allemaal van. Vandaag serveren we supermalse biologische biefstuk met gekookte krieltjes en twee soorten groenten: kleurige wortels en heerlijke spruitjes. Maak er een luxe rozemarijnsaus bij en al je eters zijn hartstikke tevreden.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 wortel
- 1 paarse wortel
- 200g gepelde spruitjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 5g verse rozemarijn
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el boter ⁷
- 1tl honing
- ½tl grove mosterd ¹⁰
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 703kcal, vet 35.9g, koolhydraten 54.1g, eiwit 36.7g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **krieltjes** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **krieltjes incl. schil** in de lengte doormidden. Voeg ze toe aan het kokende water en kook in 12-16min gaar. Giet ze af in en vergiet en zet afgedekt in de pan opzij.



4. Saus maken

Smelt 1el boter in een kleine kookpan. Bak de **gehakte rozemarijn** 30sec-1min op laag tot middelhoog vuur. Roer een ½tl mosterd en 1tl bloem erdoor, schenk de **bouillon** erbij, breng aan de kook en laat 2-4min inkoken. Proef en breng de **sous** verder op smaak met nog wat **bouillonpoeder** en mosterd en houd de **sous** op laag vuur warm.



2. Groenten roosteren

Schil of schrob de **wortels**, halveer ze overdwers en snijd in de lengte in vieren. Hussel de **wortels** en **spruitjes** om met 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster ze 18-22min in de oven, tot de **groenten** goudbruin en gaar zijn.



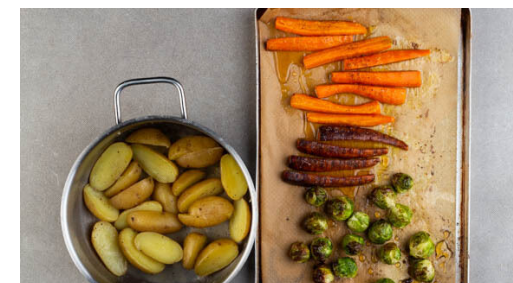
5. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid aan beide zijden met een flinke snuf peper en zout. Bak het **vlees** op middelhoog vuur 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of well-done wilt. Schep op een bord en houd afgedekt warm tot het serveren.



3. Saus voorbereiden

Los een ½tl **bouillonpoeder** op in 200ml heet water. Rits de **helft van de rozemarijn** van de steeltjes en hak fijn.



6. Afmaken & serveren

Roer voorzichtig een ½el boter en een flinke snuf zout door de **krieltjes**. Bedruppel de **ovengroenten** met 1tl honing. Verdeel de **krieltjes**, de **groenten** en het **vlees** over de borden en serveer met de **rozemarijnsaus**.