



V2: Bio-biefstuk met herfstige ovengroente

op kruidige parelcouscous



ca. 35min



2 personen

Dit bordje is een prachtige weerspiegeling van het jaargetijde dat we op het punt staan te betreden. Goud, bruin, groen, rood en geel zijn allemaal vertegenwoordigd met deze kruidige parelcouscous, geroosterde courgette, pastinaak, wortel en rode ui en malse gebraden biefstuk. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 gele wortel
- 1 pastinaak
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 tenen knoflook
- 200g parelcouscous¹
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd¹⁰
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

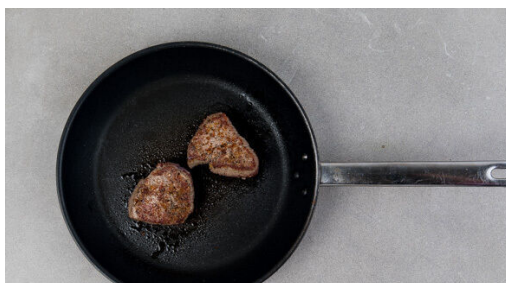
Voedingswaarde per portie

calorieën 881kcal, vet 34.1g, koolhydraten 103.2g, eiwit 43.4g



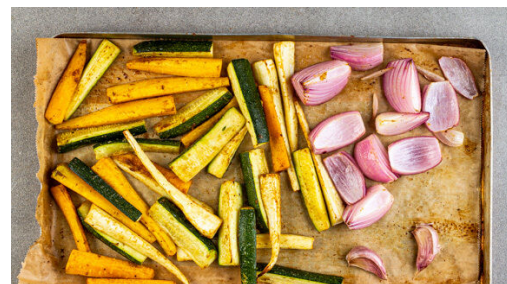
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel** en **pastinaak**. Snijd ze samen met de **courgette** overdwars doormidden en dan in de lengte in vieren. Pel en snijd de **ui** in 6 partjes. Doe de **helft van de kruidenmix**, de **helft van het bouillonpoeder** en 400ml water in een kleine kookpan en breng aan de kook.



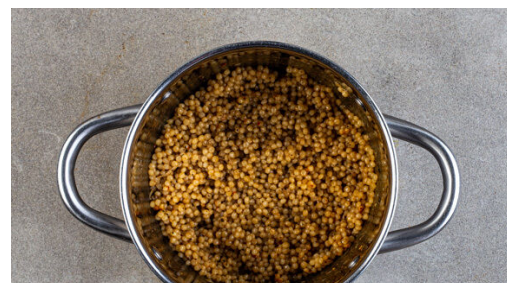
4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. 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.



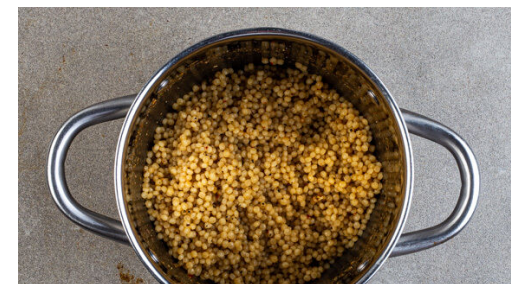
2. Groenten roosteren

Verdeel de **wortel**, **pastinaak** en **courgette** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en de **rest van de kruidenmix**. Rooster in 18-25 goudbruin en gaar in de oven. Schep halverwege een keer om. Leg in de laatste ca. 10min de **ongepelde knoflook** en de **ui** erbij.



5. Parelcouscous afmaken

Neem de **groenten** uit de oven. Druk de **knoflook** uit het velletje (**pas op: heet!**) en prak met een vork. Klop een **dressing** van de **knoflook**, 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn, 1tl mosterd en 1tl honing. Schep de **dressing** door de **parelcouscous**.



3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe zodra het water kookt. Doe een deksel op de pan, draai het vuur middelhoog en kook 8-10min, tot alle vloeistof is opgenomen en de **parelcouscous** beetgaar is.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** in dunne plakken. Verdeel de **parelcouscous** over de borden, serveer de **ovengroenten** er bovenop en het **vlees** ernaast.