



V2: Kruidige bio-biefstuk met feta

met twee sauzen en pistachenoten



ca. 50min



2 personen

Vandaag steelt elk ingrediënt op je bord de show. Je serveert biologische biefstuk gekruid in onze Noord-Afrikaanse kruidenmix met ovengeroosterde paprika en aubergine. En dit alles bovenop een romige fetasaus met geroosterde knoflook, besprenkeld met een geurige kruidensaus met peterselie en munt. Dit is echt genieten!

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 grote aubergine
- 2 tenen knoflook
- 2 baguettes¹
- 1 zakje zwarte olijven
- 20g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 10g pistachenoten¹⁵
- 100g feta⁷
- 2 kuipjes yoghurt⁷
- 1 onbehandelde citroen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1194kcal, vet 67.3g, koolhydraten 94.5g, eiwit 56.9g



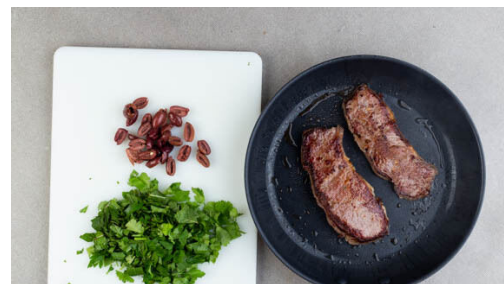
1. Groente bakken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Snijd de **aubergine** in de lengte in parten van ca. 4cm lang. Leg de **groente** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1½el olijfolie en ½tl zout. Leg de **ongepelde knoflook** erbij en bak alles ca. 15min in de oven.



4. Fetasaus pureren

Verhit de koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **pistachenoten** in 2-4min goudbruin. Druk de **knoflook** uit de schil en doe samen met de **feta** en **2el yoghurt** in een (hoge)maatbeker en pureer glad met een staafmixer. Roer de **rest van de yoghurt** erdoor en breng de **fetasaus** op smaak met peper en zout.



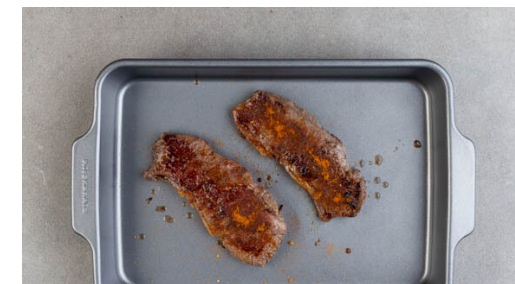
2. Vlees braden

Bak de **baguettes** 6-8min op een rooster in de oven. Halveer de **olijven**. Hak de **verse kruiden incl. steeltjes** grof. Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Leg het **vlees** in de hete olie, bestrooi met een snuf peper en zout en bak op hoog vuur in 1-2min aan elke zijde bruin.



5. Kruidensaus pureren

Rasp de **citroenschil** fijn en pers **1 helft** uit. Spoel de (hoge)maatbeker schoon. Doe de **verse kruiden**, **2tl citroensap**, **2½el olijfolie**, **1el water** en een snuf zout in de (hoge)maatbeker en pureer glad. Breng de **kruidensaus** op smaak met de **citroenrasp**.



3. Vlees meebakken

Leg het **vlees** in een kleine ovenschaal, besprenkel met de **braadsappen** en bestrooi met de **gedroogde kruidenmix**. Bak het **vlees** 5-10min onderin de oven, afhankelijk van of je het medium of doorbakken wilt. Neem de **knoflook** van de bakplaat. Bak de **groente** nog 5-7min, tot het mooi gebruid is.



6. Afmaken en serveren

Hak de **pistachenoten** grof. Snijd het **vlees** in plakken. Verdeel de **fetasaus** over borden en besprenkel met de **helft van de kruidensaus**. Top met de **geroosterde groente** en het **vlees**. Bestrooi met de **pistachenoten** en de **olijven** en besprenkel met de **rest van de kruidensaus**. Snijd het **brood** in plakjes en serveer het erbij.