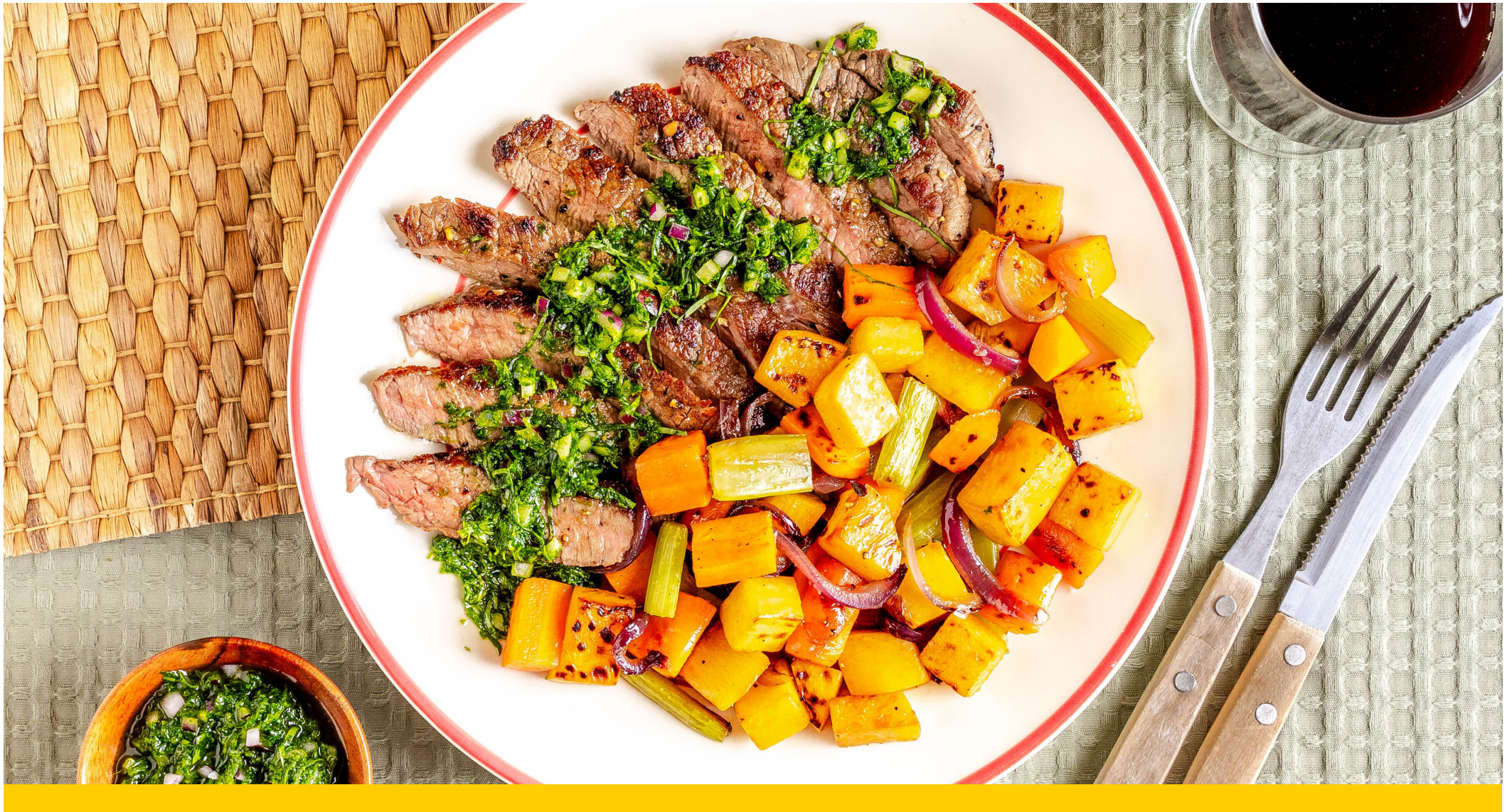




Low Carb V1: Biefstuk met chimichurri

op gebakken koolraap en wortel



20-30min



2 personen

Chimichurri is een van oorsprong Argentijnse, koude saus die bij gegrild vlees geserveerd wordt. In dit recept maken we van verse peterselie, basilicum, knoflook en rode ui een spannende chimichurri die we met een malse biefstuk serveren. Als originele toevoeging bakken we knolraap, wortel en bleekselderij op: een heerlijke combinatie!

Wat je van ons krijgt

- 1 koolraap
- 2 wortels
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 rode ui
- 2 biefstukken
- 1 zakje Trapper's kruidenmix
- 20g verse kruidenmix: basilicum & platte peterselie
- 1 teen knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote grillpan of koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller

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

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 518kcal, vet 26.1g, koolhydraten 31.4g, eiwit 33.4g



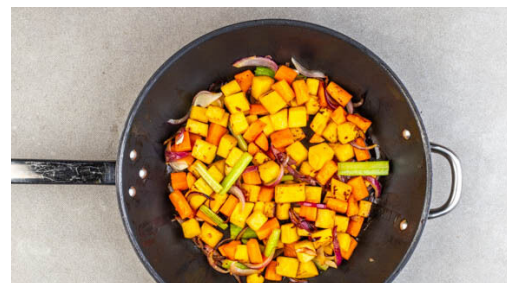
1. Groente snijden

Schil de **koolraap** en schil of schrob de **wortels**. Snijd deze **groente** in blokjes van 1-2cm. Snijd de **bleekselderij** een paar keer overdwars in stukjes van 3-4cm lang. Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** in partjes van ca. 1cm breed en snipper de **andere helft** heel fijn.



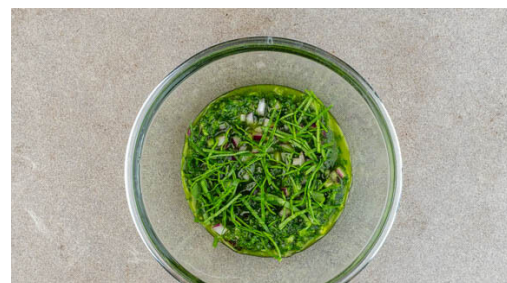
4. Chimichurri voorbereiden

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Pel de **knoflook** en snijd ook grof. Doe de **peterselie** en **knoflook** met 2el olijfolie in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng op smaak met peper en zout en voeg evt. een scheutje water toe als je de **chimichurri** te dik vindt.



2. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **koolraap**, **wortel**, **bleekselderij** en **partjes ui** toe en bak ze 12-15min. Voeg halverwege de baktijd 1-2el water toe en laat verdampen, tot de **groente** licht geblakerd en beetgaar is. Breng het geheel op smaak met peper en zout.



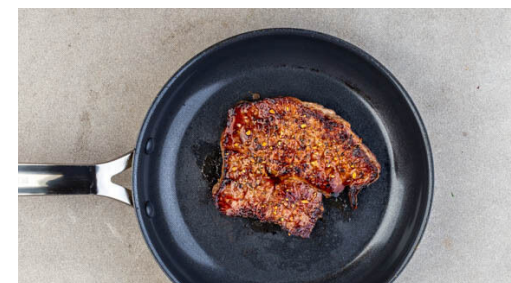
5. Chimichurri afmaken

Hak de **basilicum incl. steeltjes** zo fijn mogelijk en meng met de **gesnipperde ui** door de **chimichurri**.



3. Vlees kruiden

Dep ondertussen het **vlees** droog en wrijf rondom in met 1el olijfolie en de **kruidenmix**.



6. Vlees braden

Verhit een grillpan of gewone koekenpan zonder olie op hoog vuur. 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 een paar minuten rusten. Snijd het dan in plakken en serveer met de **groente** en de **chimichurri**.