



Special V2: Biefstuk met mierikswortelcrème

met pistachenoten en boerenkoolchips



ca. 50min



2 personen

Tijdens de feestdagen mag het allemaal best een beetje meer zijn. Toch zijn we blij te kunnen melden dat we in dit feestmaal slechts op de koolhydraten hebben bespaard, en niet op de rijke ingrediënten. Je maakt met verse mierikswortel en crème fraîche een aromatische saus voor je bio-biefstuk die je serveert met krokant gebakken boerenkoolchips en ovengeroosterde wortel en pastinaak. Bestrooi nog met pistachenoten en geniet!

Wat je van ons krijgt

- 30g pistachenoten ¹⁵
- 25g pompoenpitten
- 1 wortel
- 1 paarse wortel
- 2 pastinaken
- 1 stukje verse mierikswortel
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 150g boerenkool
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 zakje knoflook-kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine koekenpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 825kcal, vet 53.3g, koolhydraten 35.5g, eiwit 43.6g



1. Noten & pitten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Prik een gaatje in de zakjes van de **pistachenoten** en **pompoenpitten**, wikkel de zakjes in een keukendoek en sla ze met een kleine koekenpan in grove stukjes. Verhit de koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **noten** en **pitten** 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en laat afkoelen.



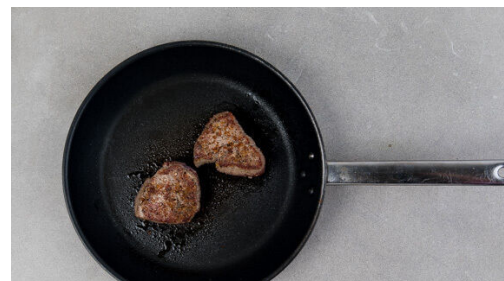
4. Boerenkool roosteren

Snijd de **boerenkool** in grove stukken, verwijder de harde stelen. Leg ze op een tweede bakplaat met bakpapier en meng ze met 1tl olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel gelijkmatig en bak ze 5-8min bovenin de oven. Draai de **boerenkool** halverwege een keer om.



2. Groenten bakken

Schil of schrob ondertussen de **wortels** en de **pastinaken** en snijd ze in de lengte in vieren. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Bak ze in 18-22min gaar en goudbruin in de oven. Draai ze halverwege een keer om.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of well-done wilt. Neem uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten.



3. Crème voorbereiden

Schil en rasp de **helft van de mierikswortel** fijn. Meng de **mierikswortelrasp** met de **crème fraîche**, 1tl mosterd, een flinke snuf zout en een snuf peper.



6. Groenten afmaken

Neem de **wortels** en **pastinaak** uit de oven en meng met 1tl honing en de **knoflook-kruidenmix**. Bestrijk de borden met de **mierikswortelcrème** en leg het **vlees** en de **groenten** bovenop. Bestrooi met de **pistachenoten** en de **pompoenpitten**. **Tip:** als je wilt kun je het **vlees** voor het serveren tegen de draad in in dunne plakken snijden.