



## Low carb V2: Bio-rundvlees met pinda-pesto

op Mexicaans gekruide groenten



30-40min



2 personen

Dit gerecht triggert je smaakpapillen en neemt je mee naar Mexico. Bij de mals gebraden biologische biefstukken serveer je een zomerse pesto met frisse koriander, pinda's en Mexicaans gekruide groenten. En dit gerecht is ook nog eens laag in koolhydraten!



## Wat je van ons krijgt

- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 25g gezouten pinda's<sup>5</sup>
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

## Wat je thuis nodig hebt

- 1 el tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie

## Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker

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

### Kooktip

Haal het vlees 20-30min voor het koken uit de koelkast, zodat het op kamertemperatuur kan komen.

### Allergenen

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 668kcal, vet 47,3g, koolhydraten 26,1g, eiwit 36,2g



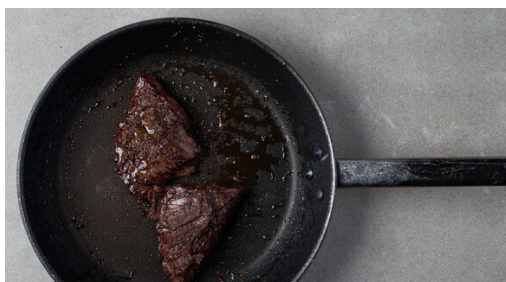
### 1. Ui snijden

Pel, halveer en snijd de **uien** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



### 2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **paprika** in vier stukken, verwijder de kern en snijd hem in dunne reepjes. Snijd de **tomaat** in vier stukken, verwijder de harde kern en het vruchtvlees. Snijd 'm vervolgens in reepjes.



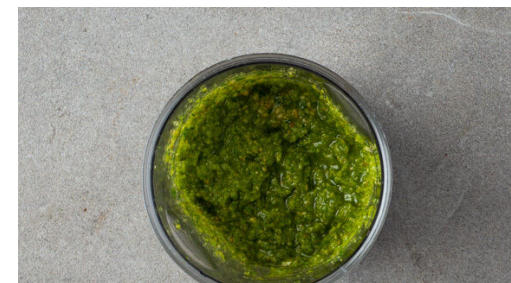
### 4. Vlees braden

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



### 5. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan met 1 el olijfolie op hoog vuur. Bak de **ui**, **courgette** en **paprika** 3-4min en voeg dan de **rest van de knoflook**, de **tomaat** en 1 el ketchup toe. Bak nog ca. 3min, tot de **groenten** beetgaar zijn. Proef en breng op smaak met de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



### 3. Pesto maken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof en doe in een hoge (maat)beker met de **pinda's**, ca.  $\frac{1}{3}$  van de **knoflook**, 3el olijfolie en een flinke snuf zout. Pureer met een staafmixer tot een gladde **pesto**.



### 6. Afmaken en serveren

Verdeel de **groenten** over de borden en bedruip met de **braadsappen van het vlees**. Snijd het **vlees** in plakken en leg het op de **groenten**. Schep de **pesto** erover en dien op.