



Special V2: Bio-biefstuk en yorkshire pudding

met saliesaus en spruitjes met cranberry's



40-50min



2 personen

Britser dan yorkshire pudding wordt het niet. Traditioneel worden deze broodpuddinkjes geserveerd met rosbief, maar om het Marley Spoon-vriendelijk te maken, bak je er malse bio-biefstuk bij. Yorkshire pudding maken is makkelijker dan je denkt, het enige dat je nodig hebt is een goed ingevette muffinvorm, een pannenkoek-achtig beslag en een hete oven. Het resultaat is spectaculair in look en smaak. Perfect voor de feestdagen!

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische eieren ³
- 1 ui
- 400g gepelde spruitjes
- 25g gedroogde cranberry's
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 10g verse salie
- 1 zakje runderbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 100ml melk ⁷
- 80g bloem ¹
- 1½el grove mosterd ¹⁰
- 2tl honing
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- muffin bakvorm
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenweegschaal
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 874kcal, vet 48.0g, koolhydraten 65.5g, eiwit 47.0g



1. Beslag maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Plaats een muffinvorm op een bakplaat en vul 6 bakjes met elk 1tl plantaardige olie. Schuif de bakplaat direct in de oven (ook als deze nog aan het voorverwarmen is). Kluts de **eieren** los met 75g bloem en een flinke snuf zout. Roer er geleidelijk 100ml melk doorheen tot er een glad **beslag** ontstaat.



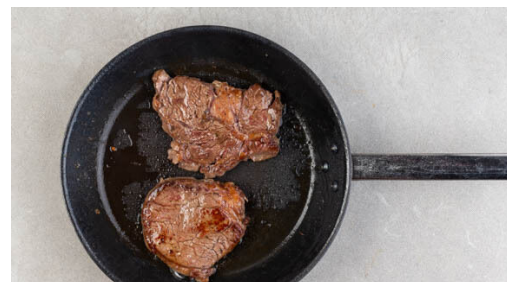
4. Spruitjes afmaken

Meng de **geroosterde spruitjes** met de **cranberry's** en 2tl honing en breng naar wens op smaak met peper en zout. Houd warm tot het serveren. Dep het **vlees** droog en wrijf rondom in met een flinke snuf peper en zout.



2. Spruitjes roosteren

Pel de **ui** en hak fijn. Halveer de **spruitjes** en verdeel ze over een 2e bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el plantaardige olie en een snuf peper, zout en suiker. Rooster 10-12min in de oven.



5. Vlees garen

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** 1-2min per kant stevig aan. Doe het **vlees** in een middelgrote ovenschaal en gaar nog 5-7min verder in de oven. Zet het vuur onder de koekenpan lager, voeg 1el olie toe en fruit de **ui** en de **helft van de salie of meer naar wens** 3-4min op middelhoog vuur.



3. Yorkshire puddings bakken

Neem de bakplaat met de muffinvorm voorzichtig uit de oven en vul de **6 bakjes** voor de **helft tot ¾ met het beslag**. Bak 20-25min onderin de oven, tot de **yorkshire puddings** gerezen, goudbruin en in het midden droog zijn.



6. Saus maken

Bestuif met 1tl bloem en roer door. Voeg 200ml water, de **helft van het bouillonpoeder**, 1½el grove mosterd en ½tl suiker toe. Breng het geheel aan de kook en laat 3-4min sudderen. Proef en voeg evt. **meer bouillonpoeder** toe. Vis de **salie** uit de **saus**. Snijd het **vlees** in plakken, bedruppel met de **saus** en serveer met de **yorkshire puddings** en de **spruitjes**.