



<650kcal V2: Bio-biefstuk met ratatouille

en hasselbackaardappels



30-40min



2 personen

Rond de Middellandse Zee is de aubergine vaste prik aan de eettafel. Er wordt in landen als Frankrijk en Italië bijna elke dag wel mee gekookt. En ook in ons land wordt deze groente steeds populairder. Vandaag is hij onderdeel van een heerlijke ratatouille. De malse bio-biefstuk en de geroosterde hasselbackaardappels maken het helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje Provençaalse kruiden

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote ovenvaste pan
- grote koekenpan
- maatbeker

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

Kooktip

Hevel het vlees over naar een ovenschaal en rooster 5min voor medium-rare, 10min voor well done.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 582kcal, vet 18.9g, koolhydraten 63.0g, eiwit 39.2g



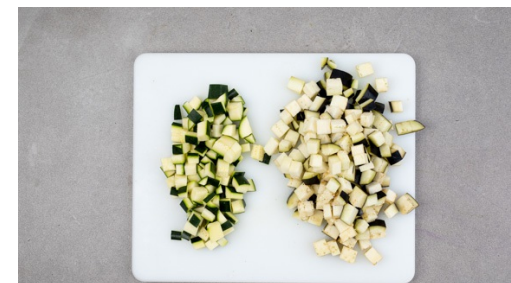
1. Ingrediënten voorbereiden

Laat het **vlees** op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en snijd de **ui** en **knoflook** fijn. Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 250ml heet water.



2. Aardappels roosteren

Snijd de **aardappels incl. schil** om de 2-3mm in, maar niet helemaal door. Ze moeten heel blijven en in waaivorm openvallen. Leg ze op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1el olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Rooster 35-45min in de oven tot de **hasselbackaardappels** gaar zijn en knapperige randjes hebben.



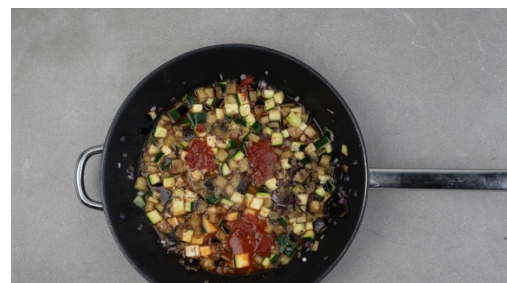
3. Groente snijden

Snijd de **courgette** en **aubergine** in ca. 1cm grote blokjes en hussel de **aubergineblokjes** om met een snuf zout.



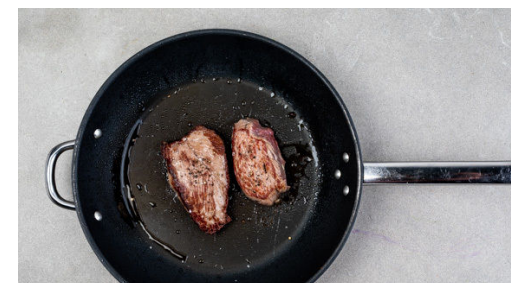
4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en bak de **aubergine** 1-2min. Voeg de **courgette** en **ui** toe en bak nog 4-5min.



5. Ratatouille afmaken

Voeg de **knoflook** toe en roer de **helft van de tomatenpuree** erdoor. Schenk de **bouillon** erbij en laat het geheel 5-6min zachtjes koken. Breng de **ratatouille** op smaak met de rest van het **bouillonpoeder**, de **kruidenmix**, peper, zout en een snuf suiker.



6. Vlees braden

Verhit een middelgrote (ovenvaste) koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Dep het **vlees** droog en braad het in ca. 1min per kant stevig aan. Bestrooi met peper en zout en rooster 5-10min in de oven (**zie kooktip, links**). Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **ratatouille** en **aardappels**.