



Mals bio-lamsbiefstuk met muntgremolata

op geroosterde ovengroente en aardappeltjes



ca. 40min



2 personen

Trek in een stevige steak? Maak je geen zorgen, we hebben iets bijzonders voor je bedacht: mals geroosterde biologische lamsbiefstuk, geserveerd met geroosterde aardappeltjes, spruitjes en worteltjes. Je maakt dit feestmaal af met een kruidige muntgremolata gemaakt van pistachenoten, peterselie, knoflook en citroen. Een meesterwerk!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 zakje krieltjes
- 5g verse rozemarijn
- 200g gepelde spruitjes¹⁵
- 20g pistachenoten¹⁵
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 2 gemarineerde bio-lamsbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citrusspers

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

Allergenen

noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1010kcal, vet 70.9g, koolhydraten 54.4g, eiwit 36.2g



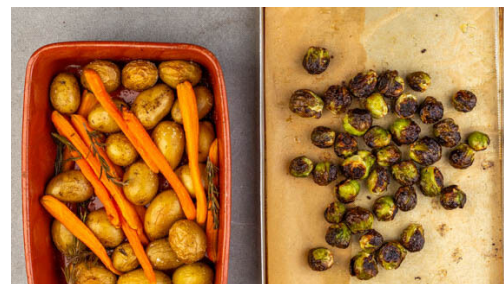
1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in de lengte in vieren. Meng de **wortel** in een middelgrote ovenschaal met de **aardappels**, **rozemarijn**, 1el olijfolie en ½tl zout. Leg de **spruitjes** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout, verdeel gelijkmatig.



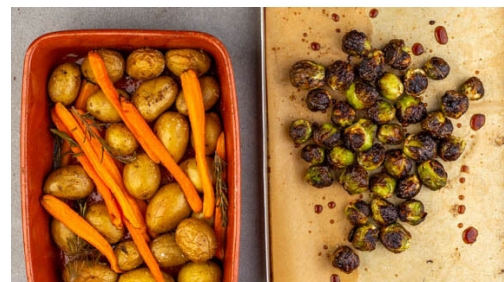
4. Gremolata maken

Pluk de **muntblaadjes** en hak deze en de **peterselie incl. steeltjes** grof. Pel en halveer de **knoflook**. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Doe de **pistachenoten**, de **verse kruiden**, de **helft van de knoflook**, de **helft van de citroenrasp**, ½-1el **citroensap**, 2el olijfolie en 1el water in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **gremolata**.



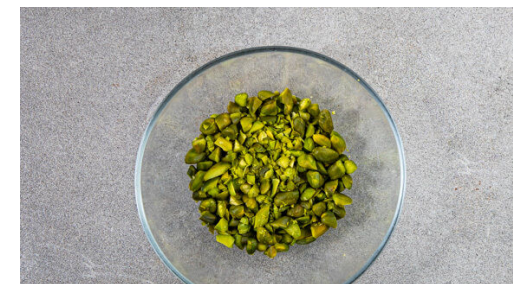
2. Groente roosteren

Rooster de **groente** in 30-35min gaar en krokant in de oven. Schep alles halverwege de baktijd goed om, zodat alles gelijkmatig gaart.



5. Groente afmaken

Haal de **geroosterde groente** uit de oven. Bedruppel de **spruitjes** met ½tl balsamicoazijn. Meng de **wortel** met ½tl honing en ½tl olijfolie.



3. Pistache roosteren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pistachenoten** in 2-4min licht gebruind en geurig. **Let op:** ze kunnen snel te donker worden. Schep ze uit de pan en zet opzij. Bewaar de pan, we gebruiken 'm zo weer.



6. Vlees braden

Dep het **vlees** droog. Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak het **vlees** 3-4min aan elke kant. Neem uit de pan en laat 3-5min rusten. Bestrooi het **vlees** evt. met de **rest van de citroenrasp** en serveer met de **ovengroente** en de **gremolata**.