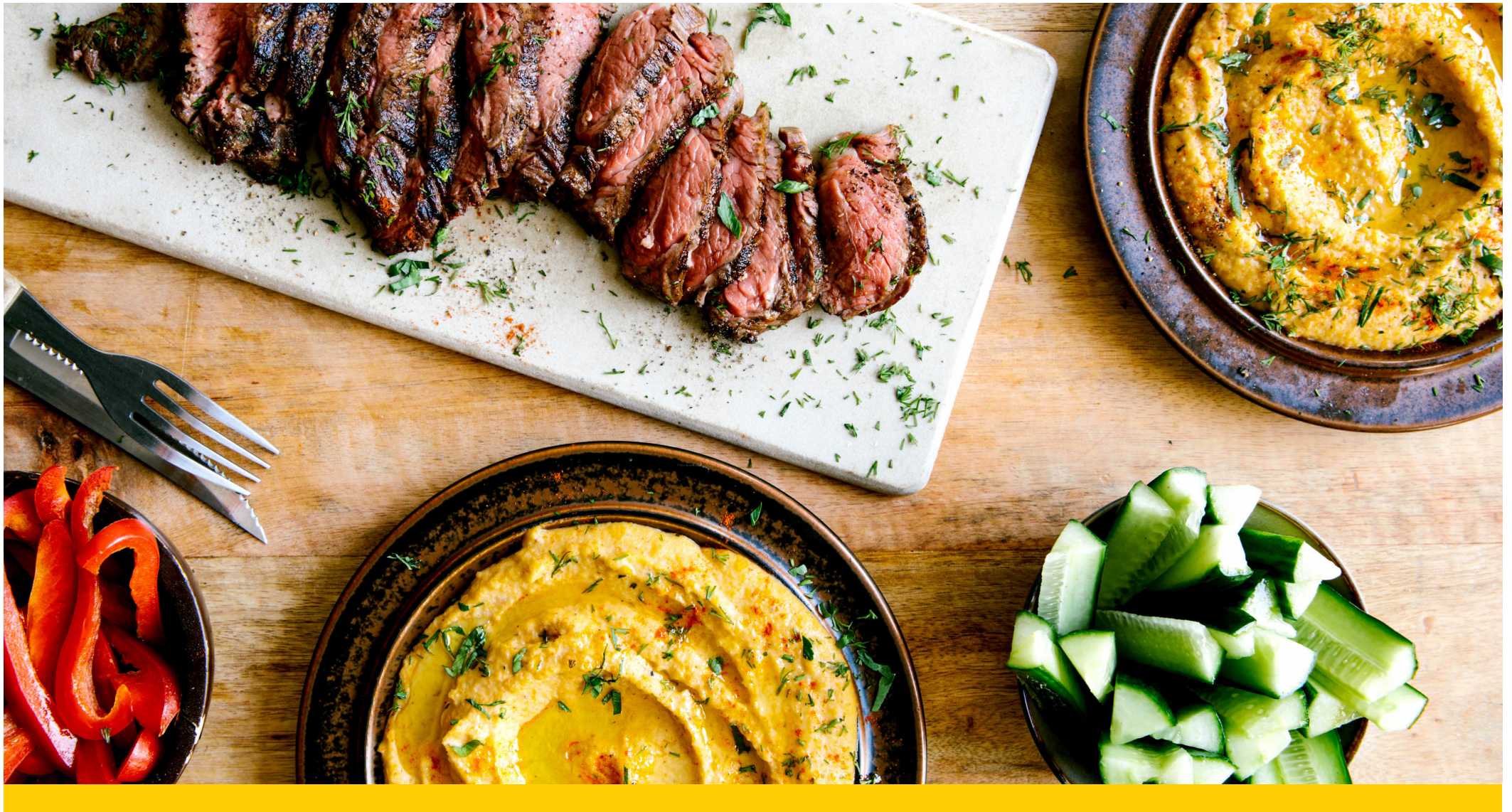




V2: Bio-biefstuk met crudités

en romige rodelinzenpuree



20-30min



2 personen

Crudités klinken een stuk sjieker dan ze zijn. Het zijn tot staafjes gesneden groenten die je kunt gebruiken om dips te eten. Vandaag maken we crudités van komkommer en paprika, wat een fijne bite geeft bij de heerlijk zachte puree van rode linzen, komijn en paprikapoeder. En blijf het vooral crudités noemen, want dan is iedereen lekker onder de indruk van je.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 zakje paprikapoeder
- 200g rode linzen
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 grote komkommer
- 1 paprika
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker

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

Kooktip

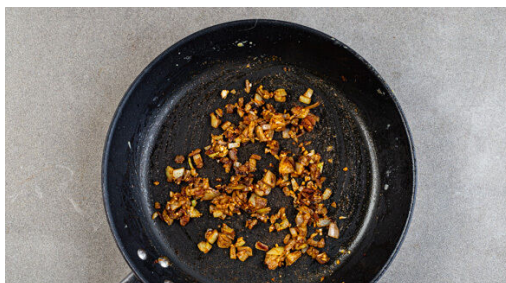
Neem het vlees 20-30min van tevoren uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 732kcal, vet 32.0g, koolhydraten 71.2g, eiwit 51.6g



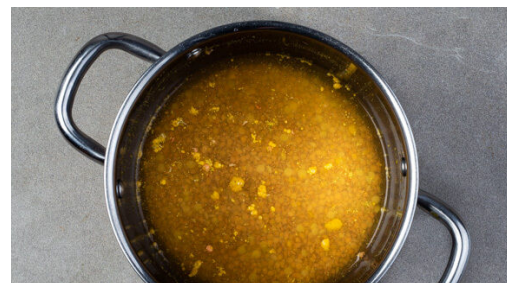
1. Ui snijden

Pel en snipper de **ui** klein. Pel en snijd de **knoflook** ook klein. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui** toe en bak in 5-7min goudbruin. Voeg de **knoflook**, de **helft van de kruidenmix** en de **helft van het paprikapoeder** toe en bak nog ca. 1min. Schep alles op een bord en veeg de pan schoon.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van hoe doorbakken je het wil. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten tot het serveren.



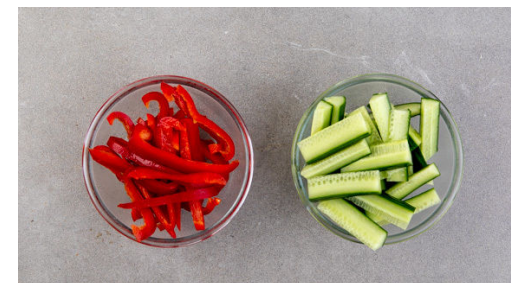
2. Linzen koken

Breng ondertussen 500ml water aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **linzen** en het **bouillonpoeder** toe, draai het vuur laag en kook de **linzen** in 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur.



5. Linzen pureren

Voeg 1el olijfolie, ½tl azijn en de **gebakken uien** toe aan de **linzen** en pureer glad. Voeg evt. wat water of meer olijfolie toe om een **gladde puree** te krijgen. Breng op smaak met peper, zout en evt. meer azijn.



3. Crudités snijden

Snijd de **komkommer** in **staafjes** van ca. 1cm dik en 5cm lang. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes.



6. Kruiden snijden

Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Snijd het **vlees** in plakken. Verdeel de **linzenpuree** over de borden en leg het **vlees** erop. Garneer met de **dille** en evt. de **rest van de kruidenmix** en **paprikapoeder**. Serveer met de **crudités**.