



Low carb V1: Biefstuk op zoete aardappelpuree

met frisse tomatensalsa

Een mooi stuk vlees heeft niet zoveel extra's nodig. Daarom braden we de malse biefstukken alleen even stevig aan met wat peper, zout en Griekse kruidenmix. Erbij serveer je een fijne puree van zoete aardappel en wortel en je maakt het geheel af met een frisure tomatensalsa.



ca. 25min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 2 bosuïen
- 2 biefstukken
- 1 zakje Griekse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- aardappelstamper
- vergiet

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 456kcal, vet 13.6g, koolhydraten 45.0g, eiwit 33.6g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **groenten**. Schil de **zoete aardappels** en snijd ze in ca. 2cm grote stukken. Schil evt. de **wortel** en snijd in schijven van ca. 2cm dik.



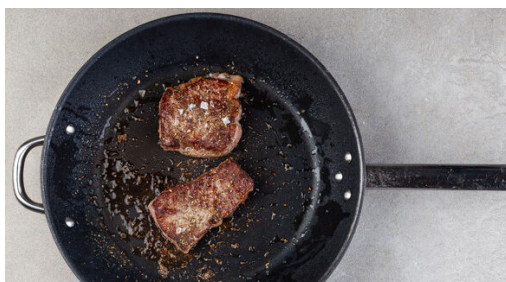
2. Groenten koken

Doe de **zoete aardappel** en **wortel** in het kokende water en kook in 10-12min gaar.



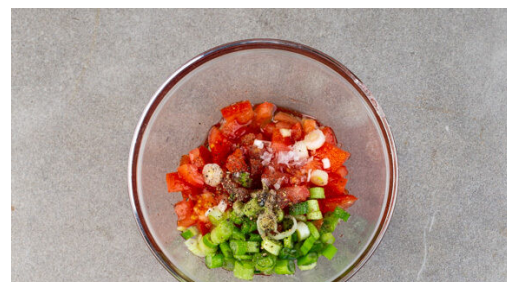
3. Salade voorbereiden

Snijd de **tomaten** in blokjes. Snijd de **bosuïen** in dunne ringen.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en kruid beide kanten met de **kruidenmix** en een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of doorbakken wil. Neem uit de pan, leg op een bord en dek af om het warm te houden.



5. Salsa maken

Meng de **tomaat** en de **bosui** met 1tl azijn. Breng op smaak met peper, zout en suiker.



6. Groentepuree maken

Giet de **zoete aardappel** en **wortel** af in een vergiet en doe terug in de pan. Voeg 1tl boter toe en stamp met een aardappelstamper tot een romige **puree**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Snijd het **vlees** in plakken. Serveer het **vlees** op de **puree** en garneer met de **salsa**.