



V2: Biologische biefstuk op venkelrisoni

met courgette en olijven



ca. 25min



2 personen

Je serveert je biefstuk vandaag op Italiaanse wijze met risoni, een van onze favoriete pastasoorten. Je maakt je risoni met venkel, courgette en olijven. Dat doe je lekker makkelijk in één pan, zodat je er geen omkijken naar hebt. Op het laatst braad je de biefstuk even kort aan, voor een fijne medium garing.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groene olijven
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 200g risoni ¹
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker

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

Kooktip

Je kunt het vlees het beste 20-30min voor je begint met koken uit de koelkast halen. Dan kan het rustig op kamertemperatuur komen.

Allergenen

gluten (1), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

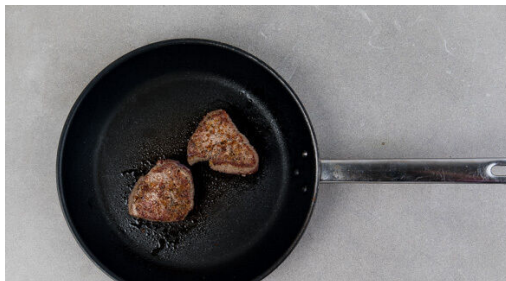
Voedingswaarde per portie

calorieën 776kcal, vet 29.1g, koolhydraten 83.0g, eiwit 43.3g



1. Groenten snijden

Breng 600ml water aan de kook in een waterkoker. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Halveer de **venkel**, verwijder de stronk en de steel en snijd 'm in dunne reepjes. Bewaar het **venkelloof** voor de garnering. Pel en hak de **knoflook** grof. Hak de **olijven** grof.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak het vlees op hoog vuur 2-3min per kant, afhankelijk of je het vlees medium of doorbakken wilt. Breng op smaak met een flinke snuf peper en zout. Neem het vlees uit de pan en laat afgedekt rusten.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette** en de **venkel** 4-6min. Voeg de **kruidenmix**, de **knoflook** en de **olijven** toe en kook ze kort mee. Voeg het gekookte water en het **bouillonpoeder** toe en roer door.



5. Pasta verfijnen

Verfijn de **pasta** met 1el boter en breng op smaak met peper, zout en 1el balsamicoazijn.



3. Risoni toevoegen

Voeg de **pasta** toe, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Kook 7-10min, tot de **pasta** beetgaar is. Voeg indien nodig tussendoor meer kokend water toe.



6. Afmaken en serveren

Snijd het **vlees** in plakken en serveer bovenop de pasta. Bestrooi met het **venkelloof**.