



<650kcal V: Bio-biefstuk op groentestamp

met zoetzure cranberrysaus



30-40min



2 personen

Stamppotjes met spekjes of rookworst (of allebei!) kennen we allemaal, maar heb je je stamp ook wel eens met een malse biologische biefstuk geserveerd? Grijp je kans vanavond en maak deze stamppot van aardappels, wortel en prei. De saus van cranberry's en ketjap zorgt voor een heerlijk zoetzuur accent.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 prei
- 1 zakje kruimige aardappels
- 25g gedroogde cranberry's
- 50ml ketjap manis ⁶
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

Kooktip

Je hebt de rest van de prei niet nodig. Je kunt 'm ook in reepjes snijden en invriezen voor een volgende stamppot.

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 514kcal, vet 11.2g, koolhydraten 62.0g, eiwit 36.6g



1. Groente snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **aardappels** en **groente** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in grove stukken. Snijd de **helft van de prei** in dunne reepjes (**zie tip, links**). Schil en snijd de **aardappels** in stukken.



4. Saus maken

Voeg de **cranberrysaus** toe aan de pan en breng aan de kook. Voeg evt. 1el boter toe, kruid met peper en zout en laat zachtjes koken tot de **saus** wat ingedikt is.



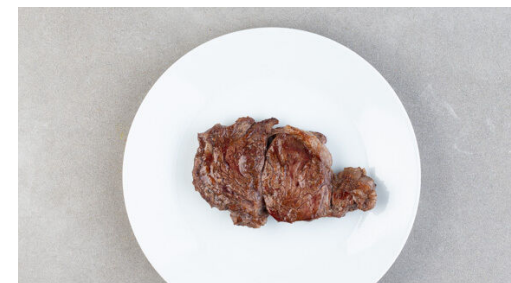
2. Groente koken

Voeg de **wortel**, **preireepjes** en **aardappels** toe zodra het water kookt en kook ze 12-15min. Schenk 200ml heet water over de **cranberry's** en laat ze ca. 5min wellen. Giet ze dan af en doe ze in een hoge (maat)beker met de **helft van de ketjap manis**. Pureer glad met een staafmixer.



5. Puree stampen

Schep een **kopje kookwater** uit de kookpan en giet de **aardappels** en **groente** af. Doe terug in de pan en stamp tot een **romige puree**. Voeg daarbij wat **kookwater** toe om de **puree** smeuïger te maken. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Vlees braden

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en braad het **vlees** in 2-3min per kant stevig aan. Neem uit de pan, kruid evt. met peper en zout en laat afgedekt rusten.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** in plakken. Serveer het op de **groentestamp** en schenk de **cranberrysaus** erbij.