



<650kcal V: Bio-biefstuk met rodeuiensaus

en geroosterde groente met rozemarijn



ca. 30min



2 personen

Een malse biologische biefstuk uit de pan, kleurrijke geroosterde groente met verse rozemarijn uit de oven en aromatisch geglazuurde uien - onze kok Elisabeth bewijst maar weer eens dat lekker eten heel eenvoudig kan zijn. Hier hoeft je dus niet lang over na te denken. Ga vlug aan de slag en geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 wortel
- 2 rode bieten
- 5g verse rozemarijn
- 1 rode ui
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- grillpan
- dunschiller
- maatbeker

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 628kcal, vet 23.8g, koolhydraten 63.8g, eiwit 35.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schrob de **krieltjes** en snijd ze doormidden. Snijd de grotere exemplaren in vieren. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in staafjes. Schil de **bieten** en snijd ze in dunne partjes. De **bieten** geven rood af, draag evt. keukenhandschoenen en een schort.



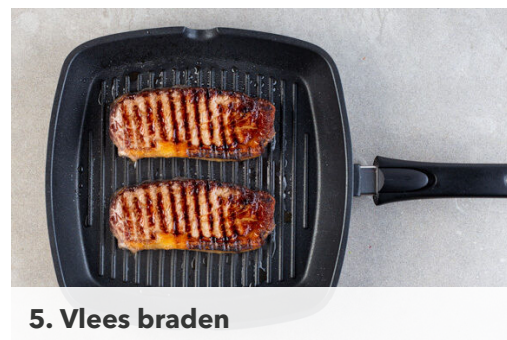
4. Saus maken

Verhit een kleine kookpan met 2tl olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe met een flinke snuf zout en 1tl suiker. Bak ca. 2min en bestuif dan met 1tl bloem. Bak al roerend ca. 30sec en blus af met 100ml water en 2el balsamicoazijn. Laat de **sous** 7-8min zachtjes pruttelen.



2. Groente roosteren

Verdeel de **krieltjes** en **groente** met de **rozemarijn** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, een ½tl zout en een snuf peper. Rooster in ca. 20min gaar en goudbruin in de oven. Schep de **groente** halverwege om.



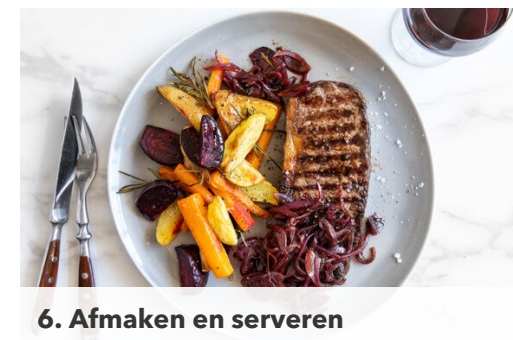
5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf in met 1el olijfolie. Verhit een grillpan (of middelgrote koekenpan) op hoog vuur en braad het **vlees** 2-3min per kant. Proef ondertussen de **sous** en breng evt. op smaak met peper en zout.



3. Ui snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes.



6. Afmaken en serveren

Neem het **vlees** uit de pan, bestrooi met peper en zout en laat 3-4min afgedekt op een bord rusten. Serveer de **biefstuk** met de **uiensaus** en de **ovengroente**.