



Low carb V1: Malse biefstuk op veldsla

met zoete aardappel en kaas-yoghurtdressing



ca. 30min



2 personen

Vandaag serveren we een heerlijk stukje vlees, waarvan het water je in de mond loopt. Niet zomaar vlees, maar een mals biefstukje op een bedje van milde veldsla met knapperige blokjes zoete aardappel en geroosterde pompoenpitten. De romige dressing met Italiaanse kaas en knoflook rondt het geheel smakelijk af!

Wat je van ons krijgt

- 25g pompoenpitten
- 1 zoete aardappel
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 2 biefstukken
- 1 komkommer
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 628kcal, vet 37.6g, koolhydraten 29.9g, eiwit 41.7g



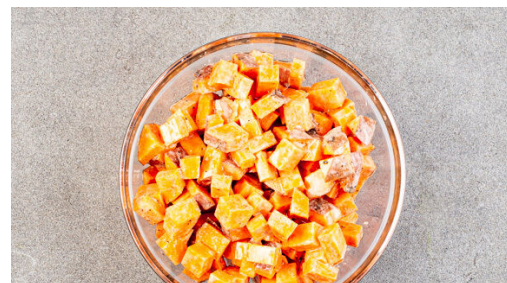
1. Pompoenpitten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Verhit een middelgrote droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min totdat ze goudbruin zijn. Schep uit de pan en zet opzij.



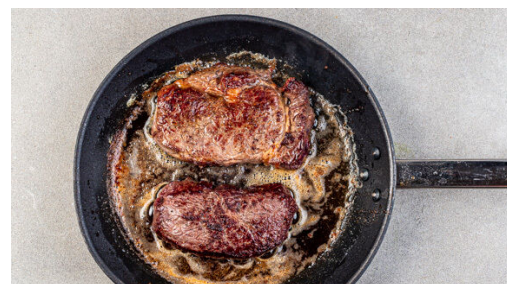
4. Dressing maken

Rasp de **kaas** fijn. Pel en snij de **knoflook** grof. Pak een staafmixer en hoge beker. Pureer de **yoghurt**, de **kaas** en **de helft van de knoflook** fijn. Voeg 2el azijn en een flinke snuf peper en zout toe. **Tip:** gebruik een citroen in plaats van azijn als je geen azijn in huis hebt.



2. Zoete aardappel maken

Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in ca. 1cm grote blokjes. Roer 1el bloem en 4tl water tot een dikke pasta. Meng met de **zoete aardappels**. Voeg 2el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout toe.



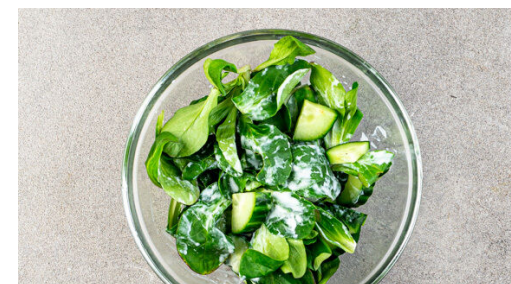
5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog. Kruid aan beide kanten met een flinke snuf peper en zout. Verhit de koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** in 2-3min aan elke kant, afhankelijk of je het medium of well done wilt. Neem het **vlees** uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten tot het serveren.



3. Zoete aardappels bakken

Leg de **zoete aardappel** op een bakplaat met bakpapier in de oven. Verdeel de **zoete aardappelblokjes** op enige afstand van elkaar. Bak ze 20-22min goudbruin. Draai de **zoete aardappelblokjes** halverwege eenmaal om.



6. Salade maken

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakken. Meng de **veldsla** met de **komkommer** en de **dressing**. Snijd het **vlees** in tegendraadse plakken. Verdeel de **sla** over de borden en garneer met **zoete aardappel** en **pompoenpitten**. Serveer samen met het **vlees**.