



Low carb V1: Biefstuk met balsamicoglaze

op knolselderijpuree met bietensalade



ca. 25min



2 personen

Vandaag zet je een elegante maaltijd op tafel met geglaceerde biefstuk, romige knolselderijpuree en een zoetzure salade van rode biet, hazelnoten en appel. Het is misschien iets meer werk dan je van ons gewend bent, maar dan serveer je wel een restaurantwaardig maal!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij ⁹
- 500g voorgekookte rode bieten
- 1 appel
- 25g hazelnoten ¹⁵
- 2 biefstukken
- 2 zakjes balsamicocrème ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

selderij (9), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

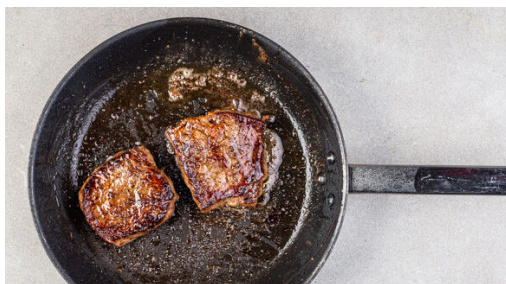
Voedingswaarde per portie

calorieën 562kcal, vet 26.9g, koolhydraten 39.0g, eiwit 35.8g



1. Knolselderij garen

Schil en snijd de **knolselderij** in blokjes van ca. 2-3cm. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knolselderij** afgedekt ca. 5min. Blus af met 100ml water en kruid met flinke snuf zout en een snuf peper. Kook de **knolselderij** in ca. 10min afgedekt en op laag vuur zacht en gaar. Giet af boven een kom en doe de **knolselderij** terug in de pan.



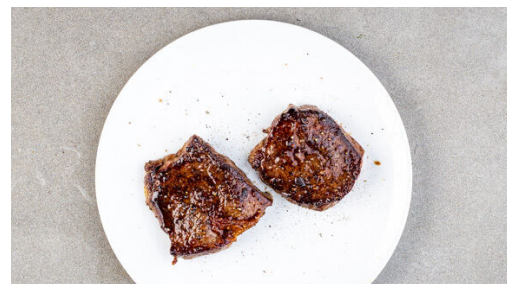
4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog. Verhit de gebruikte pan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-3min op elke kant (2min voor dunne **biefstukken**, 3min voor dikkere).



2. Bieten inleggen

Giet de **helft van de rode bieten** af in een vergiet en snijd ze in grove blokjes. **Tip:** rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen. Meng 2el azijn met ½tl suiker, ½tl zout en de **bieten** en zet opzij. Halveer de **appels**, verwijder het klokhuis en snij de **appels** in grove stukjes.



5. Vlees glaceren

Neem de pan van het vuur. Bedruppel het vlees met de **balsamicocrème** en wentel het er goed doorheen om het **vlees** gelijkmatig te glaceren. Kruid met een flinke snuf zout en een snuf peper en laat tot het serveren afgedekt rusten op een bord.



3. Hazelnoten roosteren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** in 1-2min goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan, laat kort afkoelen en hak grof.



6. Puree maken

Giet de **bieten** af en meng ze met de **appel** en **hazelnoten**. Pureer de **knolselderij** met **2-3el kookwater** tot een gladde **puree**. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **puree** en de **biefstuk** over borden en bedruppel met het **achtergebleven glazuur**. Serveer met de **bietensalade**.