



V: Bio-biefstuksandwich met oesterzwam

met kaassaus en geroosterde aardappel



ca. 45min



2 personen

Kogelbiefstuk wordt zo genoemd omdat het vlees bij het kogelgewricht van het rund zit. En omdat daar weinig spieren zitten is het een van de malste stukken rundvlees. Wij beleggen er vandaag een luxe sandwich mee, die we verder afmaken met gebakken oesterzwam, ingelegde paprika, pittige rucola en romige kaassaus. En je serveert er heerlijk krokant geroosterde krieltjes bij. Smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 zakje krieltjes
- 2 baguettes ¹
- 125g oesterzwammen
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 100g jonge geraspte kaas ⁷
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 100ml melk ⁷
- 2el mayonaise ³
- 1el boter ⁷
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1295kcal, vet 57.4g, koolhydraten 133.3g, eiwit 60.9g



1. Paprika inleggen

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Los ½tl suiker en een flinke snuf zout op in 2el balsamicoazijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in hele dunne reepjes. Meng met het **azijnmengsel** en zet opzij.



4. Paddenstoelen meebakken

Haal de **aardappels** uit de oven. Meng de **oesterzwammen** met 1tl olijfolie en een snuf zout en leg ze naast de **aardappels** op de bakplaat. Rooster het geheel nog 7-10min, tot de **oesterzwammen** mooi bruin zijn. Pel het **sjalotje** en de **knoflook** en hak beide fijn. Smelt 1el boter in de koekenpan. Fruit de **de ui** en **knoflook** op in ca. 3min op middelhoog vuur glazig.



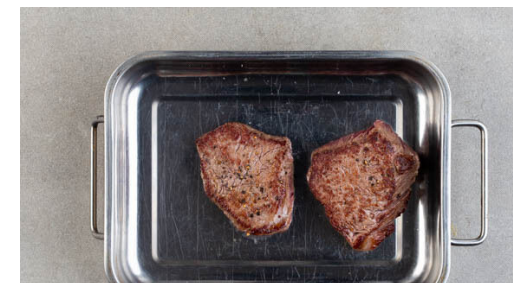
2. Aardappels bakken

Snijd de **aardappels incl. schil** in de lengte doormidden. Wrijf ze in met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel de **aardappels** over 1 helft van een bakplaat met bakpapier en rooster ze 10-15min in de oven. Leg de **baguettes** op een ovenrek en bak 4-5min. Scheur of snijd de **oesterzwammen** in hapklare reepjes.



5. Kaassaus maken

Giet 100ml melk in een maatbeker. Roer 1tl bloem door de pan en verhit ca. 1min. Blus af met 75ml melk, breng aan de kook en laat ca. 3min inkoken. Voeg dan 25ml melk en de **kaas** toe en laat op laag vuur, al roerende smelten. Voeg evt. meer melk toe om de consistentie aan te passen. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Neem de pan van het vuur.



3. Vlees garen

Dep het **vlees** droog en wrijf het rondom in met een snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 1-2min op elke kant scherp aan. Leg het **vlees** in een kleine ovenschaal en laat het 4min (voor medium) tot 10min (voor well-done) garen in de oven. Neem uit de oven en laat afgedekt rusten op een bord. De pan gebruiken we zo weer.



6. Baguettes beleggen

Snijd het **vlees** tegen de draad in, in plakken van 0,5-1cm. Meng de **rucola** met de **paprika**. Snijd de **baguettes** open en beleg ze met de **oesterzwammen**, het **vlees**, de **kaassaus** en de **rucola-paprikasalade**. Serveer met de **rest van de salade**, de **geroosterde aardappels** en ieder 1el mayonaise om te dippen.