



Low carb V2: Bio-biefstuk met pinda-pesto

op Mexicaans gekruide groenten



30-40min



2 personen

Dit gerecht triggert je smaakpapillen en neemt je mee naar Mexico. Bij de mals gebraden biologische biefstukken serveer je een zomerse pesto met frisse koriander, pinda's en Mexicaans gekruide groenten. En dit gerecht is ook nog eens laag in koolhydraten!

Wat je van ons krijgt

- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker

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

Kooktip

Haal het vlees 20-30min voor het koken uit de koelkast, zodat het op kamertemperatuur kan komen.

Allergenen

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 668kcal, vet 47.3g, koolhydraten 26.1g, eiwit 36.2g



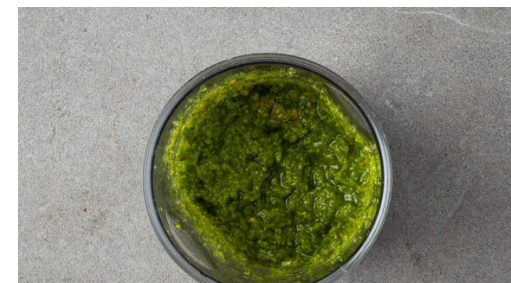
1. Ui snijden

Pel en halveer de **uien** en snijd in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



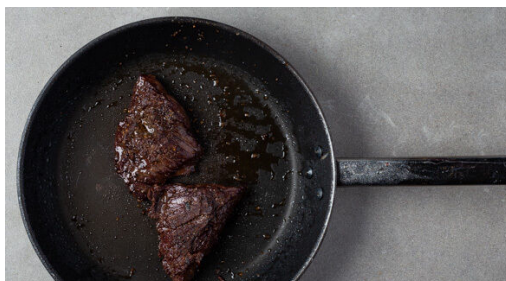
2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snijd de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes.



3. Pesto maken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Doe de **koriander**, de **pinda's**, ca. $\frac{1}{3}$ van de **knoflook**, 3el olijfolie en een flinke snuf zout in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **pesto**.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het rondom in met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-4min op elke kant (2min voor dunne **biefstukken**, 4min voor dikkere). Zet het vuur laag en laat het **vlees** nog 1min (voor medium) tot 3min (voor well-done) garen. Laat afgedekt rusten op een bord.



5. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui**, **courgette** en **paprika** 3-4min. Voeg dan de **rest van de knoflook**, de **tomaat** en 1el ketchup toe en bak nog ca. 3min, tot de **groente** beetgaar zijn. Proef en breng op smaak met de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **groente** over borden en bedruppel met de **braadsappen van het vlees**. Snijd het **vlees** in plakken en leg erbovenop. Bedruppel met de **pesto** en serveer.