



Supersnel: Griekse steak op risonisalade

met feta en paprikasalsa



ca. 20min



2 personen

Met dit kleurrijke gerecht waan je je heel even in Griekenland. We brengen de biefstuk op smaak met onze Griekse kruidenmix en we serveren 'm op een heerlijke risonisalade met typisch Griekse ingrediënten zoals rode ui, feta en zwarte olijven. En om het af te maken draai je ook nog eens een frisse paprikasalsa in elkaar.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische risoni ¹
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 2 biefstukken
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 50g feta ⁷
- 1 komkommer
- 1 zakje zwarte olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Als je niet zo van de smaak van rauwe ui houdt, week dan de uienreepjes in koud water en laat ze uitlekken voordat je ze aan de salade toevoegt.

Allergenen

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

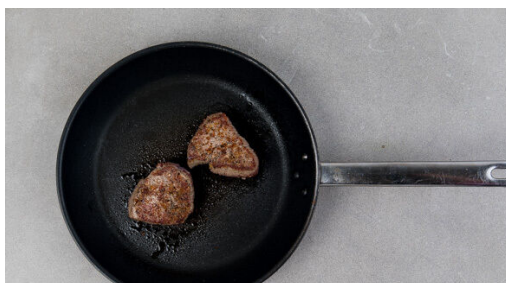
Voedingswaarde per portie

calorieën 886kcal, vet 37.5g, koolhydraten 88.9g, eiwit 46.3g



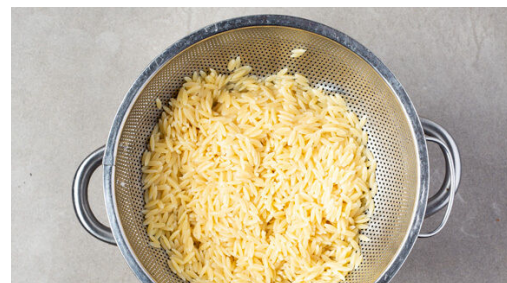
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in grove stukken. Halveer en pel de **ui**, snijd **een helft** in fijne reepjes en hak de **andere helft** grof. Dep het **vlees** droog en wrijf in met 2el olijfolie, de **helft van de Griekse kruidenmix** en een snuf zout.



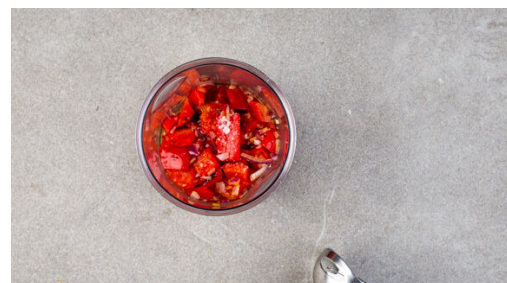
4. Vlees bakken

Bak het **vlees** 2-3min in de koekenpan op hoog vuur aan beide kanten scherp aan (afhankelijk of je het medium of doorbakken wilt). Haal het **vlees** uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten. Voeg 100ml water toe aan de koekenpan, laat ca. 30sec zachtjes koken tot de **jus** wat ingedikt is en neem dan de pan van het vuur.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-10min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



5. Salsa maken

Voeg 1el azijn en een snuf zout toe aan de (maat)beker. Pureer het geheel met een staafmixer tot een grove **salsa**. Pureer niet te lang, de **salsa** moet niet te glad zijn.



3. Paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Roerbak de **gehakte ui** en de **paprika** met een snuf zout ca. 3min, tot de **paprika** wat zachter is. Schep uit de pan in een hoge (maat)beker.



6. Salade maken

Verkrumel de **feta**. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Meng de **komkommerblokjes** voorzichtig met de **feta**, de **risoni**, de **uireepjes**, de **olijven**, 1el azijn, een flinke snuf peper en zout en de **jus**. Snijd het **vlees** in plakken en serveer bovenop de **salade**. Geef de **salsa** erbij.