



<650kcal: Bio-biefstuk met ratatouille

en hasselbackaardappels



30-40min



2 personen

Rond de Middellandse Zee is de aubergine vaste prik aan de eettafel. Er wordt in landen als Frankrijk en Italië bijna elke dag wel mee gekookt. En ook in ons land wordt deze groente steeds populairder. Vandaag is hij onderdeel van een heerlijke ratatouille. De malse biologische biefstuk en de geroosterde hasselbackaardappels maken het helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje Provençaalse kruiden

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote ovenvaste pan
- grote koekenpan
- maatbeker

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

Kooktip

Hevel het vlees over naar een ovenschaal en rooster 5min voor medium-rare, 10min voor well done.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 534kcal, vet 18.6g, koolhydraten 55.4g, eiwit 36.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Laat het **vlees** op kamertemperatuur komen. Pel de **ui** en snipper fijn. Pel de **knoflook** en hak fijn. Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 250ml heet water.



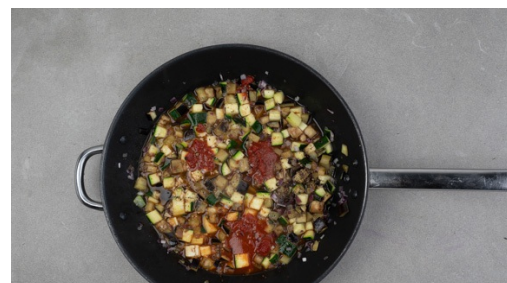
4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **aubergine** 1-2min. Voeg de **courgette** en **ui** toe en bak 4-5min mee.



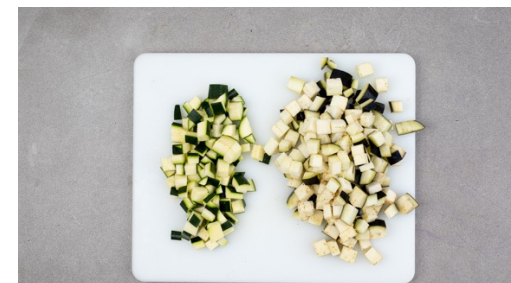
2. Aardappels roosteren

Snijd overdwers diepe sneden in de **aardappels**, op afstand van 2-3mm van elkaar, maar snijd de **aardappels** niet helemaal door. Ze moeten als harmonica's opvallen. Leg ze op een bakplaat met bakpapier, bedruppel met 1el olijfolie en kruid met een snuf zout. Rooster ze 20-25min in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn.



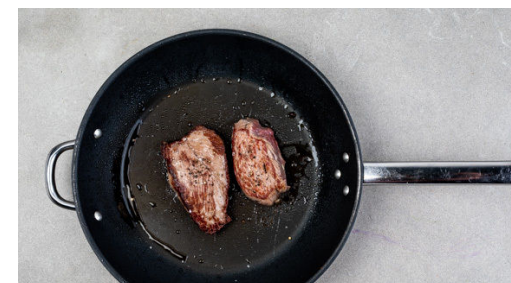
5. Ratatouille afmaken

Voeg de **knoflook** toe en roer de **helft van de tomatenpuree** erdoor. Schenk de **bouillon** erbij en laat het geheel 5-6min zachtjes koken. Breng de **ratatouille** op smaak met de rest van het **bouillonpoeder**, de **kruidenmix**, peper, zout en een snuf suiker.



3. Groente snijden

Snijd de **courgette** en **aubergine** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 1cm. Kruid de **aubergineblokjes** met een snuf zout.



6. Vlees braden

Verhit een middelgrote ovenvaste koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Dep het **vlees** droog en braad in ca. 1min per kant stevig aan. Kruid met peper en zout en rooster 5-10min in de oven. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **ratatouille** en **aardappels**.