



<650kcal: Bio-biefstuk op bulgur met groente

en een dip van yoghurt en verse munt



30-40min



2 personen

De titel van dit gerecht zegt eigenlijk alles al: malse biologische biefstuk met knapperig gebakken groente op een bedje van stevige bulgur, met een frisse yoghurt dip en verse munt. We brengen het geheel op smaak met hartige ras al hanout en maken er verder geen woorden aan vuil.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 zakje ras el hanout
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 bosui
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

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

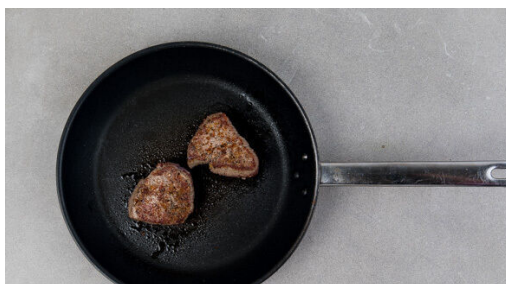
Voedingswaarde per portie

calorieën 645kcal, vet 22.6g, koolhydraten 62.5g, eiwit 42.9g



1. Bouillon maken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 300ml heet water en roer de **helft van de kruidenmix** erdoor. Breng de **bouillon** verder op smaak met peper en zout. Neem het **vlees** uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen.



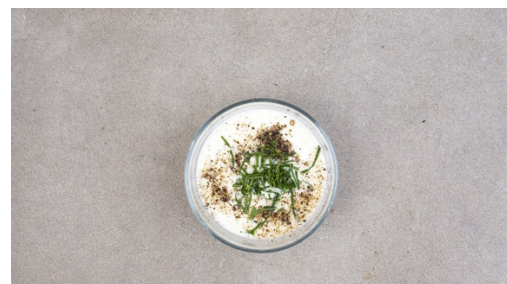
4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf in met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of well-done wilt hebben. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten op een bord.



2. Bulgur koken

Schenk de **bouillon** in een kleine kookpan en breng aan de kook. Voeg de **bulgur** toe, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Kook 8-10min, tot de **bulgur** gaar is en al het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



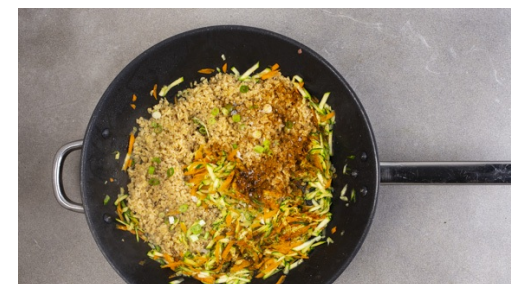
5. Dip maken

Snijdt de **muntblaadjes** in reepjes, meng ze met de **yoghurt** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Roer evt. 1el olijfolie door de **dip**.



3. Groente voorbereiden

Rasp de **courgette** grof. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm ook grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



6. Groente bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgette** en **wortel** 1-2min. Voeg de **bulgur** en ca. **¾ van de bosui** toe en breng het geheel op smaak met peper, zout en de **rest van de kruidenmix**. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **bulgur** en de dip. Bestrooi met de **rest van de bosui**.