



V2 <650kcal: Japanse biologische steak

met zoete aardappelpuree en paprika



30-40min



2 personen

We zijn altijd weer verbaasd over het feit dat aroma's uit de Aziatische keuken zo eindeloos zijn te combineren. Zoals vandaag: een malse biologische kogelbiefstuk met een ponzusaus van sojasaus en limoen. Erbij een zoete aardappelpuree met wortel en gebakken paprika. En je maakt ook nog eens een kruidensaus met teriyakisaus op basis van de ponzusaus. Het kan niet op vandaag!

Wat je van ons krijgt

- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 onbehandelde limoen
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje sesam ¹¹
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- dunschiller
- aardappelstamper
- keukenrasp
- citruspers
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 621kcal, vet 28.9g, koolhydraten 47.5g, eiwit 37.6g



1. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in ca. 1cm grote blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel en snijd de **ui** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in flinterdunne plakjes.



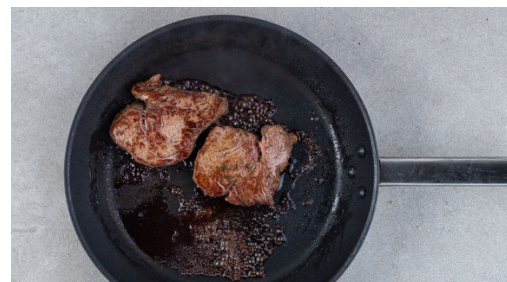
4. Paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Fruit de **ui** glazig in ca. 2min en voeg dan de **paprika** toe. Bak 2-3min mee en roer de **sesam** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



2. Puree voorbereiden

Breng ruim gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **zoete aardappel** en **wortels** en snijd ze in grove stukken. Voeg toe aan het kokende water en kook de **groente** 10-15min tot ze zacht zijn. Schep een kopje **kookwater** uit de pan, giet de **groente** af in een vergiet en laat uitlekken.



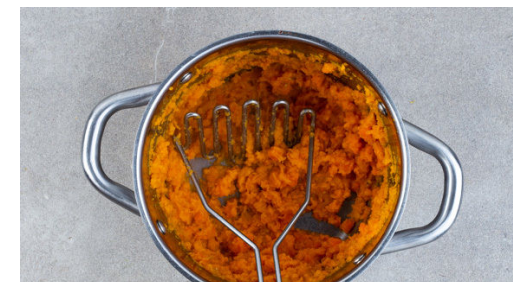
5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Schroeï het **vlees** in 1-2min aan elke kant dicht. Blus af met de **rest van de ponzusaus** en laat 1-2min zachtjes sudderen op laag vuur.



3. Sauzen maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Maak een **ponzusaus** van $\frac{2}{3}$ van de **sojasaus**, de **limoenrasp** en het **sap**. Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de knoflook in ca. 2min goudbruin. Roer de **helft van de teriyakisaus** erdoor. Haal de pan van het vuur en roer $\frac{1}{3}$ van de **ponzusaus** door de **warmer saus**.



6. Puree maken

Pureer de **zoete aardappel** en de **wortel** en voeg evt. wat **kookwater** toe. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **puree** met de **steak** en de **paprika**. Besprenkel met de **sous** en bestrooi met **bosui**.