



Mediterraans biefpannetje

met caponata-groenten en aardappels



20-30min



2 personen

Een stukje historie in de box vandaag: caponata! Dit van oorsprong Siciliaanse gerecht staat al sinds de 18e eeuw met regelmaat op de Italiaanse menu's. Vaak als eenpans-groentegerecht, maar steeds vaker ook als bijgerecht. Vandaag geven we dit bijzonder lekkere groentefestijn een twist door 'm te serveren bij bruine gebakken staartstuk en in de oven geroosterde aardappels. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250g vastkokende aardappels
- 15g verse kruidenmix: basilicum & rozemarijn
- 1 aubergine
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1x staartstuk
- 1 zakje zwarte olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- oven
- bakplaat met bakpapier

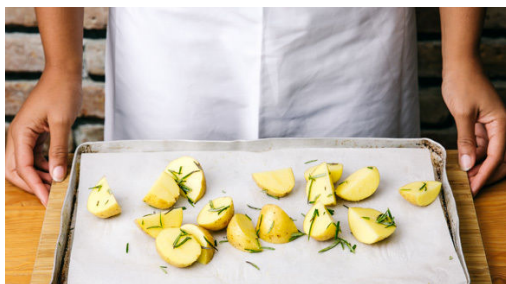
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 653kcal, vet 34.7g, koolhydraten 35.5g, eiwit 44.1g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Pluk de **rozemarijnnaaldjes** en hak ze grof, doe de steeltjes weg. Boen de **aardappels** schoon en snijd ze in grove stukken. Leg de **aardappels** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met de **rozemarijn**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster in 20-25min in de oven gaar en goudbruin.



2. Groenten snijden

Snijd de **aubergine** in blokjes en hussel ze om met een flinke snuf zout. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



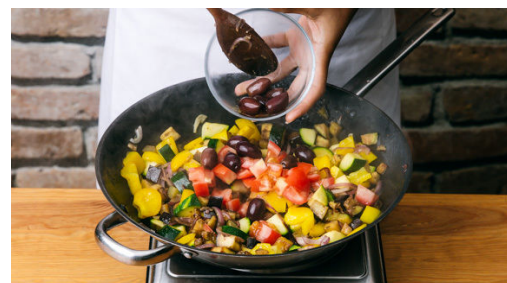
3. Paprika snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **courgette** in de lengte in vier repen en dan in stukjes.



4. Biefreepjes bakken

Dep het **staartstuk** droog en snijd in repen. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **biefreepjes** in ca. 2min stevig aan en breng op smaak met peper en zout. Schep de **biefreepjes** uit de pan en zet opzij.



5. Groenten roerbakken

Verhit 1-2el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **aubergine**, **paprika**, **ui**, **knoflook** en **courgette** 3-4min. Voeg de **tomaat** en **olijven** toe en bak nog ca. 5min tot de **groenten** beetgaar zijn. Breng op smaak met 1el suiker, 2el azijn, zout en peper.



6. Serveren

Pluk de **basilicumblaadjes** en snijd ze in smalle reepjes, doe de steeltjes weg. Roer vlak voor het serveren de **biefreepjes** en **basilicum** door de **groenten**. Serveer het **biefpannetje** met de **aardappels**.