



Biologische biefstuk op romige aardappelpuree

met zuurkool en gegrilde paprika



ca. 30min



2 personen

Een heerlijke biologische biefstuk spreekt voor zich. Maar als deze vergezeld wordt door paprika's gegrild in balsamicocrème, knoflook-zuurkool en een kruidige, romige aardappelpuree, zit onze testkeuken ineens helemaal vol. En zodra de buiken gevuld zijn en de borden afgewassen, verdwijnt de hele bende weer om te werken aan nog meer geweldige recepten. Inspirerend!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 250g wijnzuurkool
- 1x balsamicocrème¹²
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 zakje knoflook-kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 3el boter⁷
- melk⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- dunschiller
- zeef

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

Kooktip

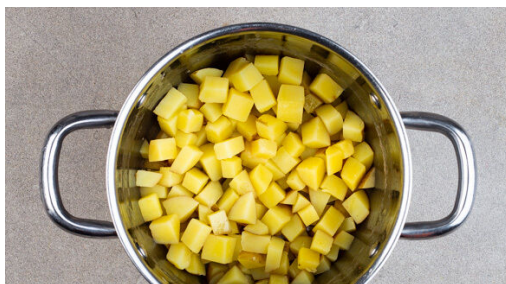
Neem het vlees 20-30min voor het koken uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 718kcal, vet 39.3g, koolhydraten 50.7g, eiwit 35.5g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven-/onderwarmte op 200°C. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Schil de **aardappels** en snijd ze in stukken. Voeg ze toe aan het kokende water en kook ze in 15-20min gaar.



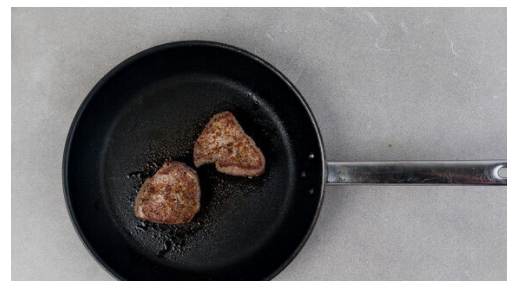
4. Zuurkool afmaken

Verhit een middelgrote koekenpan op laag tot middelhoog vuur met 2el boter en bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg de **zuurkool** toe, warm 1-2min op en schep op een bord. Veeg de pan schoon.



2. Groente voorbereiden

Snijd ondertussen de **paprika** in vieren en verwijder de zaadlijsten. Pel de **knoflook** en snijd grof. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Doe de **zuurkool** in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf in met peper en zout. Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** 2-3min per zijde, afhankelijk van of het medium of doorbakken moet zijn. Laat het afgedekt rusten op een bord.



3. Paprika grillen

Leg de **paprika** met de snijvlakken naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bedruppel met de **balsamicocrème** en 1el plantaardige olie en kruid met een flinke snuf zout. Gril de **paprika** ca. 10min in de oven, tot het vel begint te blakeren.



6. Aardappels pureren

Giet de **aardappels** af en doe ze terug in de pan. Voeg de **helft van de kruidenmix**, 1el boter en 50ml melk toe en pureer romig met een staafmixer. Schep de **helft van de peterselie** erdoor en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **puree, zuurkool** en de **paprika**. Bestrooi met de **rest van de peterselie**.