

DINNERLY



Het beste van Blue: Cajun biefstuk met zoete aardappel en guacamole



ca. 40min



2 personen

Vandaag komen de lekkerste aroma's en mooiste kleuren op je bord samen: vrolijke oranje zoete aardappelpartjes, zachtgroene guacamole, paars-rode kool en daarbij een sappige roze biefstuk met goudbruine korst. Je oog eet hier zeker mee, maar ook je maag komt niks te kort, beloofd! Alle lekkernijen komen samen en vormen een omverslaanbaar team - net zoals de denkbeeldige vrienden!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote zoete aardappel
- 2 stukken rode kool
- 2 biefstukken
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 bakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el boter op kamertemperatuur²
- 4el mayonaise¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

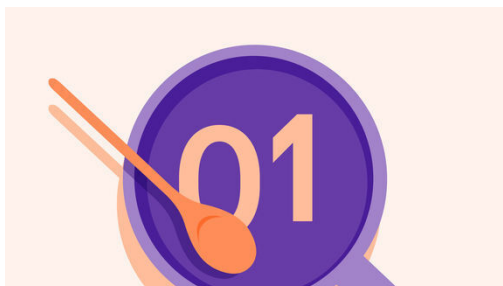
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

eieren (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 959kcal, vet 66.2g, koolhydraten 49.8g, eiwit 36.8g



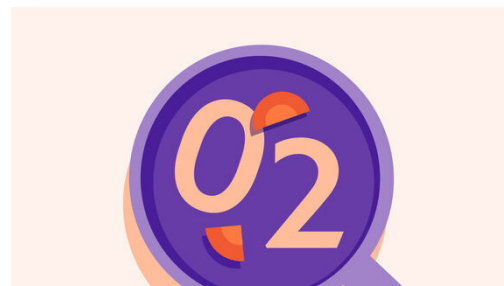
1. Zoete aardappel roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snij de **zoete aardappel incl. schil** in partjes van ca. 2cm breed, hussel om met 1el plantaardige olie en een snuf peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Leg 2 ongeschilde tenen knoflook erbij en rooster alles ca. 25min in de oven, tot de **zoete aardappel** goudbruin en gaar is. Wentel halverwege de baktijd.



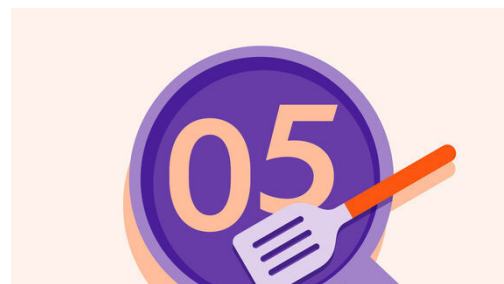
4. Knoflookboter maken

Druk de geroosterde knoflook uit het velletje – pas op: heet! Prak de knoflook fijn met een vork en roer samen met een snuf zout door de klaargezette boter.



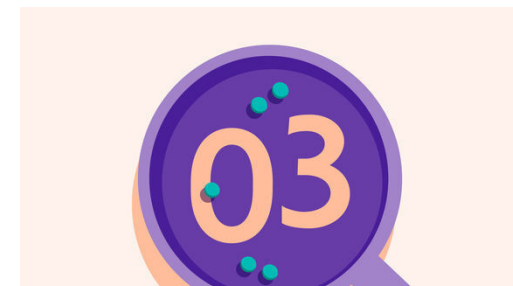
2. Rode koolsalade maken

Laat 2el boter op kamertemperatuur komen. Snij de **rode kool** in dunne reepjes. Klop een **dressing** van 4el mayonaise, 2el azijn, 2el water, een flinke snuf suiker en ½tl peper en zout. Kneed de **dressing** grondig door de **rodekoolreepjes** tot ze zachter worden. Zet de **salade** tot het serveren opzij.



5. Serveren

Verdeel het **vlees**, de **aardappels** en de **salade** over borden. Serveer met de **guacamole** en de knoflookboter.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** 2-3min aan elke kant, afhankelijk of je het medium of well done wilt (zie ook **stap 6**). Bestrooi het **vlees** naar smaak met de **kruidenmix**, neem uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten tot het serveren.



6. Geen halfgaar gedoe

Voor een medium rare biefstuk raden wij ca. 2min bakken per kant aan, maar dit hangt natuurlijk ook af van hoe dik het stuk vlees is en hoe hoog het vuur precies staat – elk fornuis is weer een beetje anders. Hou het vlees goed in de gaten en laat het bij twijfel per kant nog een minuut langer bakken.