



Biologische biefstuk op venkelrisoni

met courgette en olijven



ca. 25min



2 personen

Je serveert je biologische biefstuk vandaag op Italiaanse wijze met risoni, één van onze favoriete pastasoorten. Je maakt je risoni met venkel, courgette en olijven. Dat doe je lekker makkelijk in één pan, zodat je er geen omkijken naar hebt. Op het laatst braad je de biefstuk even kort aan, voor een fijne medium garing.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groene olijven
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g biologische risoni ¹
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ²
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ³

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker

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

Kooktip

Je kunt het vlees het beste 20-30min voor je begint met koken uit de koelkast halen. Dan kan het rustig op kamertemperatuur komen.

Allergenen

gluten (1), melk (2), sulfieten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

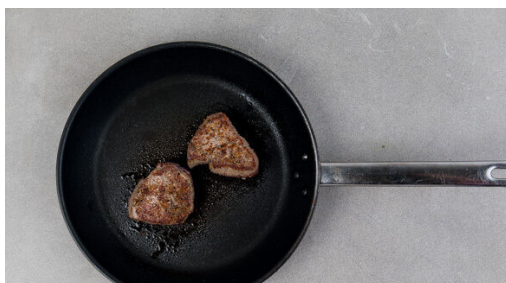
Voedingswaarde per portie

calorieën 770kcal, vet 28.9g, koolhydraten 82.2g, eiwit 43.1g



1. Groente snijden

Breng 600ml water aan de kook in een waterkoker. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Halveer en verwijder de harde onderkant en stelen van de **venkel** en snijd dan in repen van ca. 1cm breed. Bewaar het **venkelgroen** voor de garnering. Pel de **knoflook** en hak grof. Hak de **olijven** grof.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-3min aan elke kant, afhankelijk van of je het medium of well done wilt. Kruid met een snuf peper en zout. Neem het **vlees** uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten tot het serveren.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette** en **venkel** 4-6min. Voeg de **kruidenmix**, **knoflook** en **olijven** toe en kook ze kort mee. Voeg het gekookte water en het **bouillonpoeder** toe en roer door.



5. Pasta verfijnen

Breng de **pasta** op smaak met 1el boter, wat peper en zout en 1el balsamicoazijn.



3. Risoni toevoegen

Voeg de **pasta** toe, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Kook 7-10min, tot de **pasta** beetgaar is. Voeg indien nodig tussendoor meer kokend water toe.



6. Afmaken en serveren

Snijd het **vlees** in plakken en serveer bovenop de pasta. Garneer met het **venkelgroen**.