

DINNERLY



Cajun-biefstuk met guacamole en knoflookboter en kleurrijke groente



ca. 40min



2 personen

Soms zegt de kleur van een gerecht alles: zachtroze biefstuk, oranje zoete aardappel, paarse rode kool en felgroene guacamole – prachtig! Vandaag bereid je een heerlijke biefstuk gekruid met een zoet-pittige cajun-mix, met daarnaast geroosterde aardappel en een knapperige salade. Zo veel smaken, zo veel kleuren en zo veel texturen: dit wordt een mooie avond.

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 kamertemperatuur¹
- 4el mayonaise²
- 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

Melk (1), Eieren (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

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



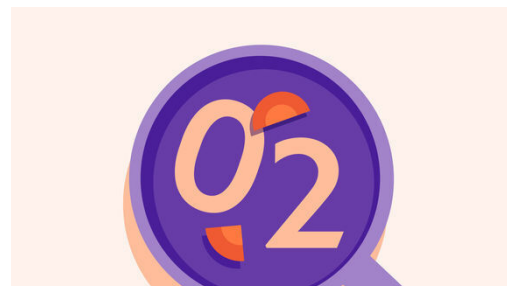
1. Zoete aardappel roosteren

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.



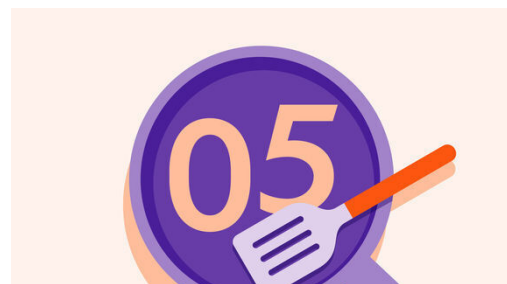
4. Knoflookboter maken

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.



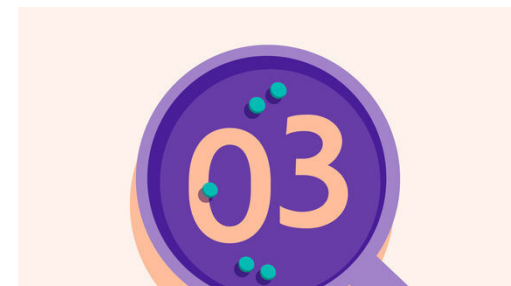
2. Rode koolsalade maken

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.