



Bio-biefstuk met romige champignonsaus en broccolipuree



30-40min



2 personen

Zin in puree, maar niet per se van aardappelen? Dan hebben we vandaag precies wat je zoekt: een heerlijke broccolipuree. Je serveert het met een verrukkelijke biologische kogelbiefstuk in een romige champignonsaus. Kleurrijk, lekker en koolhydraatarm – als dat geen veelbelovende combinatie is... Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 250g champignons
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 3el melk²
- 2el boter²
- 1el bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

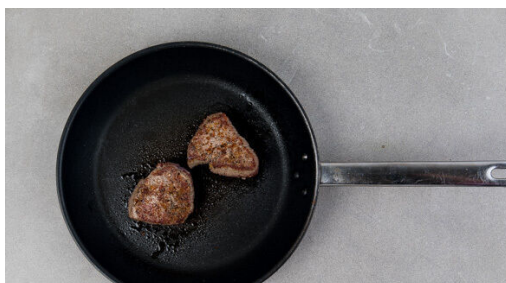
Voedingswaarde per portie

calorieën 504kcal, vet 31.1g, koolhydraten 17.6g, eiwit 39.1g



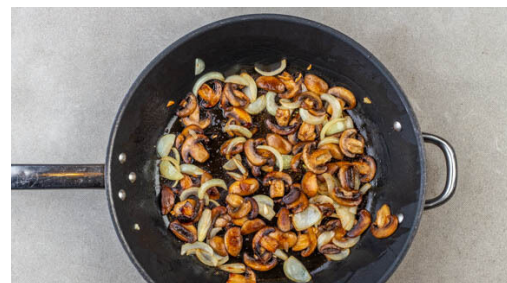
1. Ingrediënten voorbereiden

Dep het **vlees** droog en zet opzij. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **broccoli**. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes en snijd de **stronk** in stukjes. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Snijd de **champignons** in dunne plakjes.



4. Biefstuk bakken

Kruid ondertussen het **vlees** met een flinke snuf peper en zout. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** 2-3min per zijde, afhankelijk van of je het medium of doorbakken wilt. Neem uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten.



2. Saus starten

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en roerbak de **champignons** in 7-10min goudbruin. Voeg 1el boter, de **ui** en de **knoflook** toe en bak verder op laag vuur.



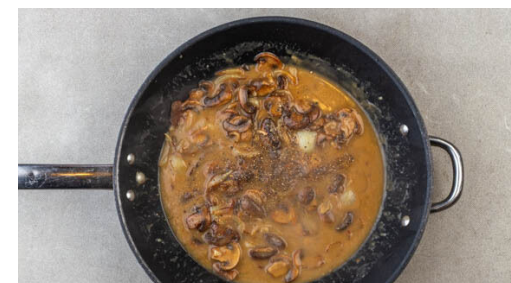
5. Saus koken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 300ml heet water. Bestuif de **champignons** en de **ui** met 1el bloem en roerbak 1-2min mee. Schenk dan beetje bij beetje en al roerende de **bouillon** erbij.



3. Puree maken

Doe ondertussen de **broccoli** in het kokende water en kook 6-8min, tot de **broccoli** zacht is en bijna uit elkaar valt. Laat de **broccoli** uitlekken in een zeef en pureer dan in een hoge (maat)beker met 3el melk en 1el boter glad. Breng op smaak met een flinke snuf peper en zout.



6. Saus afmaken

Breng de **saus** kort aan de kook, zet het vuur laag en laat de **saus** 2-3min zachtjes koken. Breng op smaak met 1tl azijn, en peper en zout. Snijd het **vlees** in repen, top met de **champignonsaus** en serveer met de **broccolipuree**.