



Gegrilde bio-biefstuk met BBQ-boter en ui

met gepaneerde tomaten en frisse salade



20-30min



2 personen

Onze koks zijn experts in snelle en verrukkelijke vleesgerechten. En het recept van vandaag is weer een pareltje! Je grilt een malse biologische biefstuk met ui en serveert hem met een BBQ-boter om van te dromen. Erbij rooster je tomaten in de oven met een knapperig velleje van gekruid paneermeel en je maakt het af met een frisse salade boordevol verse groente. Aanvallen!

Wat je van ons krijgt

- 20ml BBQ-saus ^{1,4}
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 2 tenen knoflook
- 25g biologisch paneermeel ²
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 50g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter op kamertemperatuur ³
- ½tl mosterd ⁴
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met 2 ovenschalen
- grillpan of koekenpan
- keukenrasp
- vershoudfolie

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

Kooktip

Als je geen grillpan hebt, kun je een gewone pan gebruiken en evt. een beetje olijfolie gebruiken bij het bakken van de ui.

Allergenen

Selderij (1), Gluten (2), Melk (3), Mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

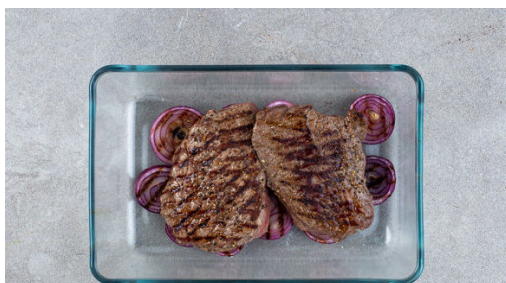
Voedingswaarde per portie

calorieën 571kcal, vet 33.5g, koolhydraten 34.6g, eiwit 34.1g



1. BBQ-boter voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Roer 2el zachte boter met een vork tot een romige massa. Meng er nu **1½tl BBQ-saus** (of meer naar smaak) doorheen. Wikkel de **BBQ-boter** in vershoudfolie en wind de eindjes op zodat er een ca. 2cm dik rolletje ontstaat (zie foto). Leg in de vriezer voor later.



4. Vlees garen

Verhit de grillpan op hoog vuur (zie kooktip), bak de **ui** ca. 2min per kant en schep in een tweede ovenschaal. Dep het **vlees** droog, wrijf rondom in met 1tl olijfolie en kruid met een snuf peper en zout. Bak ca. 1min per kant in de grillpan op hoog vuur en leg op de **ui** in de ovenschaal. Schuif in de oven en bak 4-5min. Haal de **BBQ-boter** uit de vriezer om op temperatuur te komen.



2. Groente snijden

Snij de **tomaten** horizontaal doormidden. Pel de **ui** en snijd in ca. 1cm dikke plakken. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Pel de **knoflook** en rasp fijn.



5. Dressing voorbereiden

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1el water en ½tl mosterd. Proef en breng de **dressing** verder op smaak met peper, zout en suiker.



3. Tomaten bakken

Meng het **paneermeel** met de **knoflook** en 1el olijfolie en kruid met een snuf peper en zout. Verdeel over de **snijvlakken van de tomaten** en leg ze voorzichtig in een ovenschaal. Bak 12-15min in de oven.



6. Salade mengen

Meng de **sla** met de **wortel**, **komkommer** en de **dressing**. Verdeel de **salade**, **biefstuk met ui** en **gepaneerde tomaten** over de borden. Snijd de **BBQ-boter** in plakjes, verdeel over de **biefstukken** en dien op.