



Malse bio-biefstuk met sinaasappelsaus

met zoete aardappel, rode kool en cajunmaïs



ca. 40min



2 personen

Alleen de kleuren van dit gerecht maken ons al blij: zonnig oranje zoete aardappelpartjes, intens paarse rode kool, zachtgroene guacamole, goudgele maïs en natuurlijk lichtroze malse biologische biefstuk. Veel beter dan dit gaat het niet worden! Voor de smaak voegen we ook nog eens een zachte sinaasappelsaus met intense kruidenkick toe en heerlijke cajunkruiden. Om je vingers bij af te likken!

Wat je van ons krijgt

- 1 verse maïskolf
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 grote zoete aardappel
- 1 stuk rode kool
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 teen knoflook
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- aluminiumfolie
- middelgrote koekenpan
- citruspers

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

Allergenen

Eieren (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 807kcal, vet 45.7g, koolhydraten 62.5g, eiwit 37.3g



1. Maïs voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder zonodig de bladeren en witte draden van de **maïskolf**. Leg de **maïskolf** op een stuk aluminiumfolie en wrijf in met ½el olijfolie, **¼ van de cajunkruiden** en een snuf zout. Vouw het aluminiumfolie dicht en leg het **maïspakketje** in de opwarmende oven.



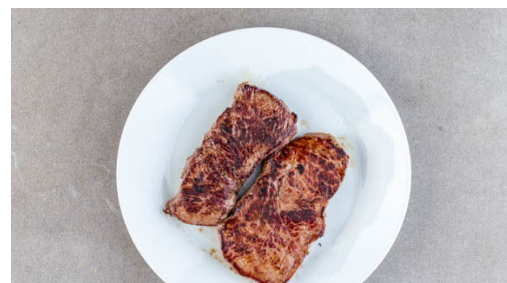
4. Kruidenmengsel maken

Pers de **sinaasappel** uit. Meng **½tl oregano** en **½tl komijn-koriander-kruidenmix**. Pel de **knoflook**, snijd of pers fijn en roer door het **kruidenmengsel**.



2. Zoete aardappel bakken

Snijd de **zoete aardappel** in partjes van ca. 2cm breed. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en meng ze met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Bak de **zoete aardappel** ca. 25min in de oven, tot ze goudbruin en gaar zijn en neem ze samen met de **maïs** uit de oven. Schep halverwege de baktijd om.



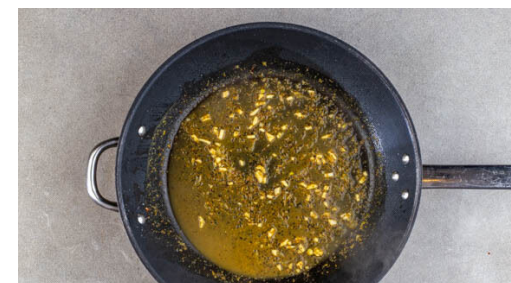
5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-3min aan elke kant, afhankelijk of je het medium of well done wilt. Neem het **vlees** uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten tot het serveren. We gebruiken de pan zo weer. Snijd de **maïs** in dikke schijven.



3. Rode kool bereiden

Snijd de **rode kool** in dunne reepjes. Meng de **rodekoolreepjes** met 2el mayonaise, 1el lichte azijn, 1el water, een snuf suiker en een flinke snuf peper en zout. Kneed stevig tot de **kool** zachter is. Je kunt hierbij het beste keukenhandschoenen dragen.



6. Sinaasappelsaus bereiden

Verhit de koekenpan opnieuw op middelhoog vuur en bak het **kruidenmengsel** in 30sec-1min lichtbruin. Voeg het **sinaasappelsap** toe en verhit tot er belletjes ontstaan. Neem van het vuur en roer er 1tl azijn en een snuf peper en zout door. Bedruppel het **vlees** met de **saus** en serveer met de **zoete aardappel**, **maïs**, **rode kool** en guacamole.