



## Malse bio-biefstuk op champignonsaus

met sperziebonen en bladerdeegfleurons



40-50min



2 personen

Mag het vandaag wat chiquer? Dan is deze droom van een gerecht precies wat je zoekt! Malse biologische biefstuk op een romige saus met 2 soorten paddenstoelen, knapperige sperziebonen voor wat kleur, en krokante bladerdeegfleurons maken het af. Vooruit, je hebt het verdiend!

### Wat je van ons krijgt

- 500g sperziebonen
- 1 rol bladerdeeg <sup>1</sup>
- 250g kastanjechampignons
- 100g shiitake
- 1 teen knoflook
- 1 zakje gemalen porcini
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 10g verse peterselie

### Wat je thuis nodig hebt

- 300ml melk <sup>2</sup>
- 1el boter <sup>2</sup>
- 2tl bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- plantaardige olie

### Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- garde
- vergiet

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

#### Kooktip

Maak hapjes van het overgebleven deeg: snijd een appel in partjes, wikkel het deeg eromheen, bestrooi met kaneel en suiker en bak ze op 190°C in de oven in 12-18min knapperig.

#### Allergenen

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

#### Voedingswaarde per portie

calorieën 1109kcal, vet 67.3g, koolhydraten 75.0g, eiwit 51.5g



#### 1. Sperziebonen koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **sperziebonen**. Voeg de **sperziebonen** toe aan het kokende water en kook ze in 10-12min beetgaar. Giet af, doe ze terug in de pan en houd afgedekt warm tot het serveren.



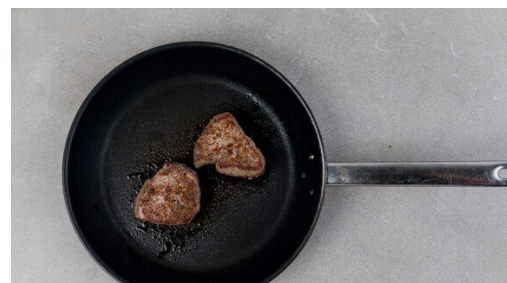
#### 4. Saus koken

Voeg 1el boter toe aan de **paddenstoelen** en laat smelten op middelhoog vuur. Bestuif de **paddenstoelen** met 2tl bloem en roer het **porcinipoeder** erdoor. Schenk langzaam en al roerende 300ml melk in de pan en voeg de **helft van het bouillonpoeder** toe. Laat de **saus** op hoog vuur in 3-4min inkoken, roer regelmatig.



#### 2. Fleurons bakken

Rol het **deeg** met het bakpapier uit. Steek met een glas (ca. 8 cm Ø) of een koekjesvorm **cirkels** uit het deeg. Verdeel de **deegcirkels** over het bakpapier en leg ze op een bakplaat. Bak de **fleurons** 8-10min in de oven, tot ze gerezen en goudbruin zijn.



#### 5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** 2-3min per zijde, afhankelijk van of je het medium of doorbakken wilt. Neem het **vlees** uit de pan en houd afgedekt op een bord warm tot het serveren.



#### 3. Paddenstoelen bakken

Borstel de **paddenstoelen** evt. schoon. Snijd de **champignons** in niet te dunne plakken, halveer de **shiitake** evt. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **paddenstoelen** en de **knoflook** ca. 3min, zet dan het vuur lager.



#### 6. Saus afmaken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en meng door de **saus**. Roer evt. vrijgekomen **braadsappen van het vlees** ook door de **saus**. Snijd het **vlees** naar wens in plakken en serveer met de **sperziebonen** en de **saus**. Geef de **fleurons** erbij.