



Biologische steak op wortelbulgur

met geroosterde spruitjes en yoghurt dip



ca. 30min



2 personen

Een goeie biologische steak met geroosterde groente is altijd een goed idee. Vandaag kruid je biefstuk met onze Griekse kruidenmix en je roostert spruitjes en knoflook in de oven. Erbij bulgur met wortel en een yoghurt dip waar je de geroosterde knoflook in verwerkt. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 zakje venkelzaad
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g gepelde spruitjes
- 1 onbehandelde citroen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 kuipje yoghurt ²
- 1 zakje chilivlokken

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ²
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

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 871kcal, vet 43.4g, koolhydraten 67.3g, eiwit 46.0g



1. Venkelzaad roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Doe het **venkelzaad** met 1el boter en 1el olijfolie in een middelgrote kookpan. Rooster het **venkelzaad** 1-2min al roerende, tot de boter gesmolten is en het **venkelzaad** goudbruin is.



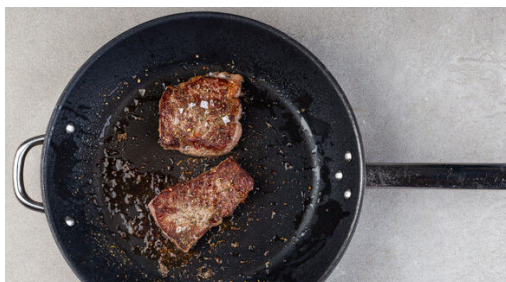
2. Bulgur koken

Voeg de **wortel** toe aan het **venkelzaad** en bak in 5-7min zacht. Roer regelmatig. Voeg dan de **bulgur** toe met 300ml water en het **bouillonpoeder**. Breng aan de kook en laat 5-7min zachtjes afgedekt koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft.



3. Spruitjes roosteren

Verwijder evt. de buitenste blaadjes van de **spruitjes** en snijd ze doormidden. Rasp de **citroenschil**. Leg de **spruitjes** en de **ongepelde knoflook** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **citroenrasp**, de **helft van de kruidenmix**, 1el olijfolie en een snuf zout. Rooster de **spruitjes** in 12-15min goudbruin en knapperig.



4. Vlees braden

Meng de **rest van de kruidenmix** met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Dep het **vlees** droog en wrijf het in met de **kruidenolie**. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur en braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van hoe doorbakken je het wilt. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten tot het serveren.



5. Dip maken

Neem de **knoflook** van de bakplaat, pel voorzichtig en prak zo fijn mogelijk met een vork. Halveer de **citroen** en pers **1 helft** uit. Meng de **helft van de yoghurt** met **1el citroensap**, de **knoflook**, een **snuf chilivlokken** en 1tl (wittewijn)azijn. Kruid de **dip** met peper en zout.



6. Afmaken & serveren

Roer de **bulgur** los met een vork en meng met 1el boter. Kruid naar smaak met peper en zout. Snijd het **vlees** tegen de draad in plakken. Verdeel de **spruitjes** en **bulgur** over borden en top met het **vlees**. Besprenkel met de **yoghurtdip** en bestrooi evt. met de **rest van de chilivlokken**.