



Biologische biefstuk met harissa en bulgur

met snijbiet, dadels en tahinidressing

Rundvlees en fruit klinkt verrassend, maar kan geweldig samengaan, dus deze biologische biefstukken met dadels zijn sowieso al een succes. Je wrijft het vlees ook nog eens in met een marinade van harissa en je serveert het geheel met een hele fijne tahinidressing. Babysnijbiet, courgette en bulgur erbij en af is je maaltijd.



ca. 25min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur ¹
- 1 teen knoflook
- 1 zakje harissapasta
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 50g tahin ²
- 25g gedroogde dadels
- 100g rode babysnijbiet
- 50g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- garde of staafmixer
- maatbeker
- knoflookpers
- citrusspers
- zeef

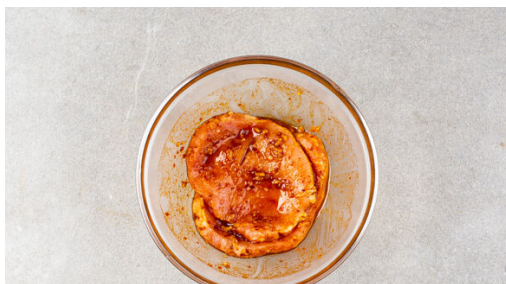
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

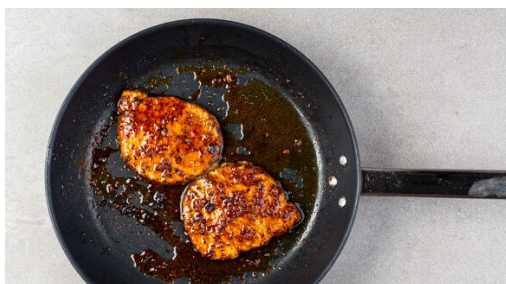
Voedingswaarde per portie

calorieën 739kcal, vet 28.5g, koolhydraten 71.0g, eiwit 47.4g



1. Vlees marineren

Breng 1L licht gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en rasp de **knoflook** fijn en meng de **helft van de harissapasta** en een snuf zout. Dep het **vlees** droog en wrijf in met de **marinade**.



4. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of well-done wilt. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten op een bord.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe als het water kookt, doe een deksel op de pan en kook ca. 3min. Snijd de **courgette** in kleine blokjes en voeg ze na 3min kooktijd aan de **bulgur** toe. Kook het geheel nog 2-4min, tot de **bulgur** beetgaar is.



5. Dressing mengen

Giet de **bulgur en courgette** af en laat uitlekken. Doe terug in de pan en meng met de **helft van de dressing**.



3. Dressing maken

Pers de **citroen** uit. Meng **1el citroensap** met de **tahin** en ½tl zout. Roer er nog **1el citroensap** door en dan beetje bij beetje 4el water, tot de **dressing** glad is.



6. Bulgur afmaken

Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en roer de **dadels, babysnijbiet** en **spinazie** door de **bulgur**. Serveer de **bulgur** met het **vlees** erop en besprenkel met de **rest van de dressing**.