



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 ¹
- 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 ²
- 1el boter ²
- 2tl bloem ¹
- 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 sla-bladeren 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 1134kcal, vet 65.5g, koolhydraten 87.3g, eiwit 52.8g



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.



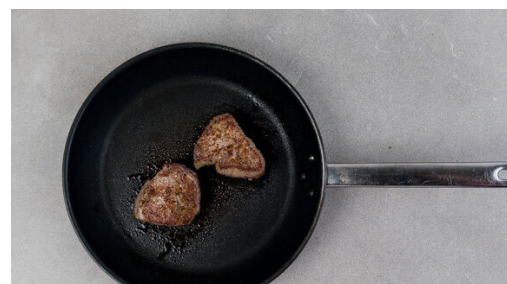
4. Saus koken

Voeg 1el boter toe aan de **paddenstoelen** en laat smelten op middelhoog vuur. Bestuif de **paddenstoelen** met 2tl bloem en roer het **porcino**poeder 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.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**