



Biefstuk met misojus

geserveerd op pastinaakpuree met appel



ca. 25min



2 personen

Als je aan onze chefs vraagt welk ingrediënt ze nooit uit hun keuken zouden verwijderen, dan zal het grootste deel van hen meteen 'miso' roepen. De Japanners noemen miso niet voor niets 'umami', de vijfde smaak na zoet, zuur, bitter en zout. Deze krachtige, aardse smaak is ook wat miso zo bijzonder maakt. Door deze krachtpatser in de jus bij je biefstuk te gebruiken, krijgt je stukje vlees meteen megaveel smaak!

Wat je van ons krijgt

- 2 biefstukken
- 1 appel
- 1 ui
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1x rucola
- 500g kruimige aardappels
- 1 pastinaak

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- bloem ¹
- evt. boter ⁷
- azijn

Kookgerei

- aardappelstamper
- waterkoker
- dunschiller
- vergiet
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- middelgrote koekenpan
- aluminiumfolie
- keukenpapier
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 655kcal, vet 21.3g, koolhydraten 75.4g, eiwit 33.3g



1. Puree voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Schil en snijd de **aardappels** en **pastinaak** in even grote blokjes.



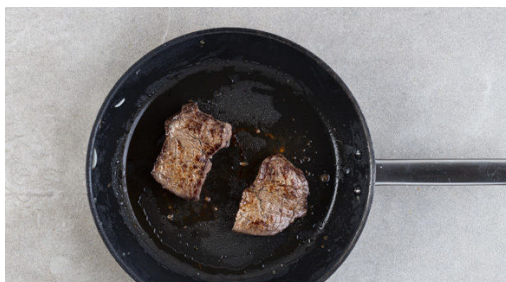
2. Groenten koken

Doe de **appel**, **aardappel** en **pastinaak** met 1/2tl zout en het gekookte water in een middelgrote kookpan. Kook de **groenten** in 12-15min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op en doe de **groenten** terug in de pan. Stamp tot een grove **puree**. Voeg een **scheutje kookwater** toe voor een extra smeuïge textuur. Breng de **puree** op smaak met peper en zout.



3. Ui bakken

Snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Verhit 1el olijfolie in een kleine koekenpan en bak de **ui** met een snuf zout in 4-5min glazig en goudbruin. Zet het vuur uit.



4. Biefstuk bakken

Dep de **biefstukken** droog en bestrooi ze aan beide kanten met zout. Verhit 1el olijfolie of smelt 1el boter in middelgrote koekenpan en bak de **biefstukken** 3min per kant op middelhoog vuur, beweeg ze tijdens het bakken niet. Bak het **vlees** 1min langer per kant voor een *medium garing*. Pak de **biefstukken** in aluminiumfolie in en zet 5min opzij.



5. Jus maken

Verhit de vleespan op middelhoog vuur en voeg de **ui**, **miso** en 1tl bloem toe. Bak al roerend 1min en schenk er 150ml water bij. Laat in 2-3min tot een **jus** inkoken. Proef en breng op smaak met peper.



6. Salade maken

Meng de **rucola** in een kom met 1el olijfolie, 1el azijn (bij voorkeur rode of witte wijnazijn), 1/8tl zout en een snuf peper. Serveer de **puree** met de **biefstuk**, schenk er de **jus** over en serveer de **salade** erbij.