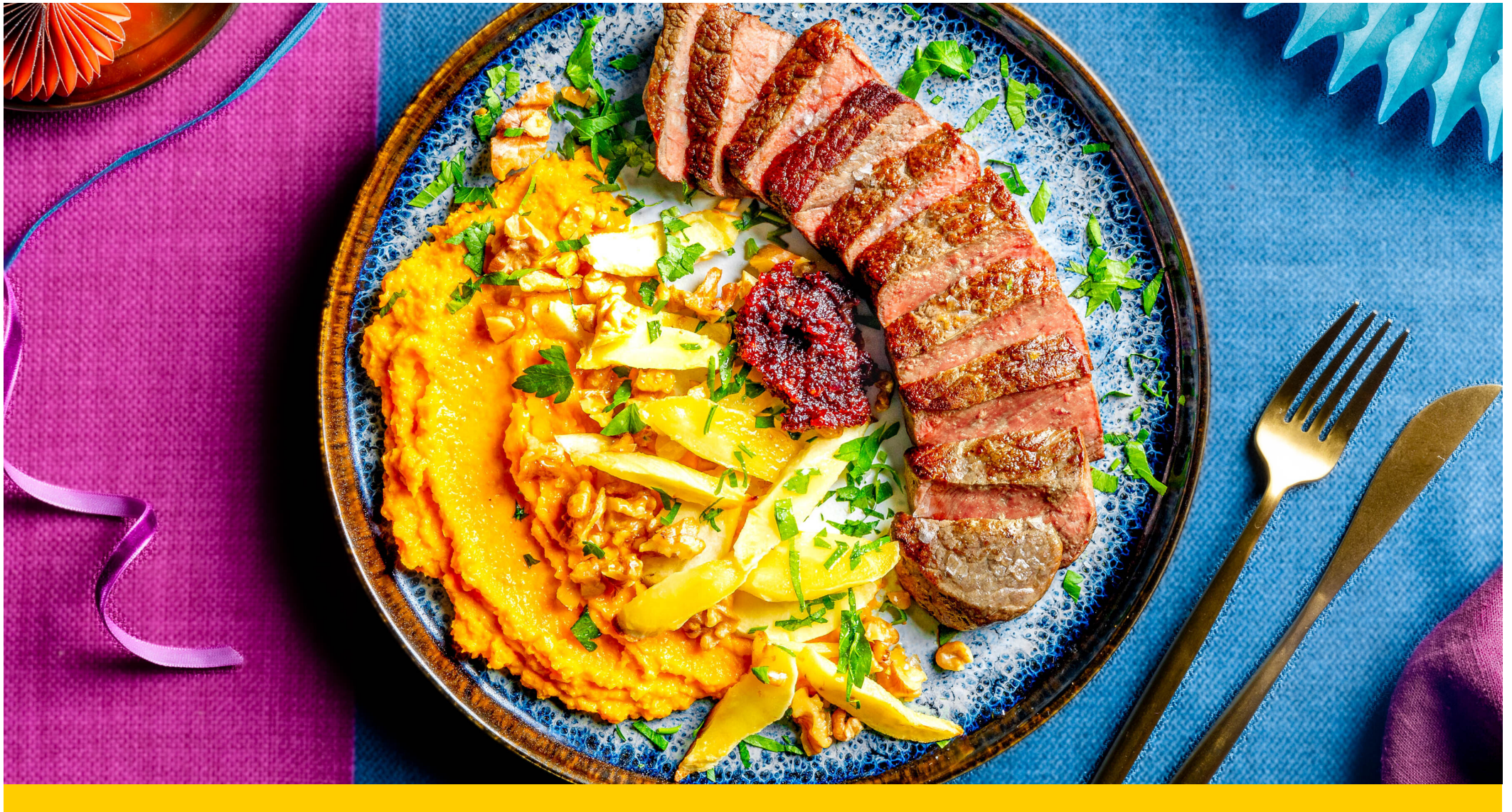




Biologische biefstuk met cranberrysaus

met geroosterde pastinaak en wortelpuree



ca. 45min



2 personen

Stijlvol, luxe en toch makkelijk om te maken? Dat willen we allemaal wel. Daarom presenteren we deze malse biologische biefstuk met geroosterde wintergroenten. Je gaart de pastinaak en wortel samen in de oven, waarna je de wortel pureert met roomboter, voor een prachtige puree. En walnoten mogen natuurlijk niet ontbreken bij een hartige maaltijd als deze.

Wat je van ons krijgt

- 1 sjalotje
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 2 wortels
- 1 pastinaak
- 25g gedroogde cranberry's
- 25g walnoten ³
- 10g verse peterselie
- 2 biologische kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ²

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- citruspers

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

Allergenen

Melk (1), Zwaveldioxide en Sulfieten (2), Noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 718kcal, vet 39.5g, koolhydraten 50.0g, eiwit 36.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel het **sjalotje** en snipper fijn. Pers de **sinaasappel** uit.



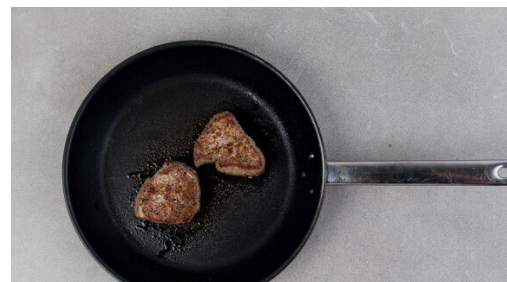
2. Groente roosteren

Schil of schrob de **wortels**, snijd ze in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Schil en snijd de **pastinaak** op dezelfde manier. Verdeel de **wortel** en **pastinaak** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie. Rooster 15-20min in de oven en schep halverwege om.



4. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof en rooster ze in de laatste 3-4min mee op de bakplaat. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



5. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Dep het **vlees** droog en braad het 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of well-done wilt. Neem uit de pan en bestrooi met peper en zout. Laat het **vlees** tot het serveren afgedekt rusten op een bord.



3. Cranberrysaus maken

Smelt 1el boter in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Bak de **sjalot** 2-3min en voeg dan de **cranberry's** toe met **2el sinaasappelsap**, 2el balsamicoazijn en 1tl suiker. Draai het vuur laag en laat de **sous** 3-4min pruttelen. Doe in een hoge (maat)beker en pureer glad. Schenk de saus terug in de kookpan en maak de maatbeker schoon.



6. Puree maken

Doe de **wortel**, 1el boter en een snuf peper en zout in de maatbeker en pureer glad. Snijd het **vlees** tegen de draad in plakken. Verdeel de **wortelpuree** en het **vlees incl. braadsappen** over de borden. Top met de **pastinaak**, de **walnoten** en de **peterselie** en besprenkel met de **cranberrysaus**.