



Vlot rundvleespannetje

met lizensalade en tomaat



ca. 25min



2 personen

Omdat je vast niet elke dag lang in de keuken wilt staan, bedachten wij deze voedzame en verwarmende linzen-groentesalade met mals rundvlees bovenop. Je gelooft bijna niet hoe snel je dit gerecht kunt koken. En heb je nog wat na het diner over? Bewaar de lizensalade in een trommeltje in de koelkast en eet het de dag erop als lunch!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- 10g verse kruidenmix: peterselie & koriander
- 1x soepgroenten ⁹
- 1 blik groene linzen
- 1x biefblokjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- zeef
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 560kcal, vet 25.6g, koolhydraten 39.1g, eiwit 36.8g



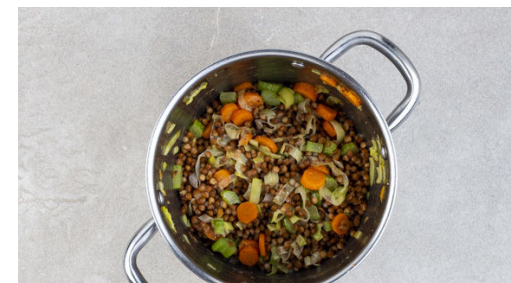
1. Groenten snijden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **tomaten** in blokjes. Hak de **verse kruiden** zonder hardere steeltjes fijn.



2. Soepgroenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 30sec. Voeg de **helft van de soepgroenten** met 1/8-1/4tl zout toe. Bak de **groenten** 4-5min tot ze zachter zijn.



3. Linzen koken

Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om met water. Voeg dan de **linzen** aan de groentepan en bak 3-4min mee.



4. Vlees bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **biefblokjes** met 1/8tl zout toe. Bak het **vlees** in 2-3min rondom goudbruin en net gaar. Schep het **vlees** op een bord en zet opzij. Maak een **dressing** van 2-3el olijfolie, 2el azijn en een snuf peper en zout.



5. Groenten toevoegen

Roer eerst de **tomaat** en **paprika** door de **linzen** en verwarm 1-2min totdat de **groenten** iets zachter zijn. Roer dan **3/4e van de verse kruiden** erdoor.



6. Linzensalade afmaken

Roer de **dressing** door het **linzenpannetje** en breng op smaak met peper en zout. Schep de **linzensalade** op, verdeel de **biefblokjes** erover en bestrooi met de **rest van de kruiden**.