



Rundvlees met salietomaten

en romige zoete aardappelpuree



ca. 20min



2 personen

Tijd voor een royale portie feel good food! De vezelrijke zoete aardappels tover je in een handomdraai om tot een romige puree en je serveert ze met een gebakken stukje rundvlees en boterige salietomaten bovenop. Ondanks de uitgesproken smaken zal dit gerecht zeker niet zwaar op de maag vallen. Het was nog nooit zo makkelijk om een gezond en smakelijk gerecht op tafel te zetten!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 ui
- 1x wortelschijfjes
- 2 bieflapjes
- 1 tomaat
- 1 rode paprika
- 5g verse salie
- 1 teen knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- boter ⁷

Kookgerei

- waterkoker
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 594kcal, vet 24.4g, koolhydraten 59.6g, eiwit 31.7g



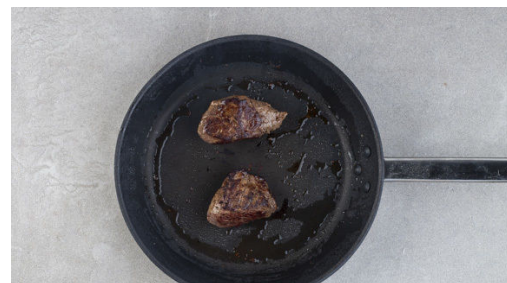
1. Groenten koken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **zoete aardappels** in grove stukken. Pel en hak de **ui** grof. Doe de **zoete aardappels** met **wortel**, **ui** en 1/2tl zout in een middelgrote kookpan. Schenk er net zoveel gekookt water bij tot dat de **groenten** onderstaan. Breng aan de kook en kook de **groenten** in 10-15min beetgaar.



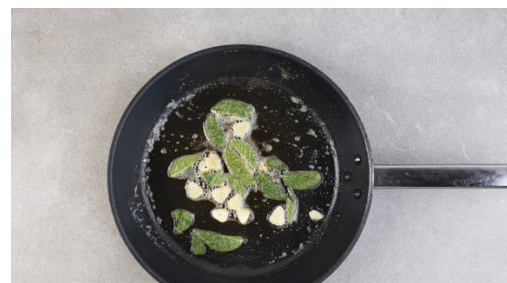
4. Puree maken

Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en stamp de **groenten** tot een gladde **puree**. Voeg een **scheutje kookwater** en/of een klontje boter toe voor een extra smeuijge textuur. Breng de **puree** op smaak met peper en zout.



2. Vlees bakken

Dep de **bieflapjes** droog en wrijf beide kanten in met zout en peper. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur en braad de **bieflapjes** 1-2min per zijde tot het **vlees** is dichtgeschroeid. Wikkel de **bieflapjes** in aluminiumfolie en laat ze rusten tot stap 6.



5. Salie bakken

Smelt 2el boter in de gebruikte koekenpan op matig vuur en wacht tot de boter goudbruin is en notig ruikt. Schep 1el gesmolten boter in een kommetje en bewaar die voor stap 6. Voeg de **knoflook** en **salie** aan de pan toe en bak 30sec-1min.



3. Groenten snijden

Snijd de **tomaat** in tweeën, verwijder de zaadjes en snijd de **tomaat** in reepjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in smalle reepjes. Pluk de **salieblaadjes** en snijd ze in de lengte doormidden. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



6. Groenten toevoegen

Voeg dan de **tomaat** en **paprika** toe en bak de **groenten** 1-2min tot ze iets zachter zijn. Breng de **groenten** op smaak met peper en zout. Snijd de **bieflapjes** in brede plakken. Schep de **puree** op en verdeel het **vlees** en dan de **saliegroenten** erover. Besprenkel met de **apart gehouden boter**.