



Malse biefstuk met gebakken uitjes

en een romige bloemkool-spinaziesalade



20-30min



2 personen

Wist je dat structuur een grote rol speelt in smaakbeleving? Naast een goede smaakcombinatie is het dus ook belangrijk dat een gerecht elementen met verschillende texturen bevat. In dit gerecht combineren we zachte groenten in romige yoghurtsaus met een sappige biefstuk en - wat ons betreft - de beste knapperige uienringen.

Wat je van ons krijgt

- 2 uien
- 1 teen knoflook
- 1 bloemkool
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 2 zakjes milde mosterd ¹⁰
- 2 biefstukken
- 1 zakje maïzena
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- evt. ovenschaal
- vergiet

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 711kcal, vet 49.0g, koolhydraten 33.3g, eiwit 37.1g



1. Uien snijden

Verwarm de oven voor op 160°C. Breng in een grote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **bloemkool**. Pel de **uien** en hak er **eentje** fijn. Snijd de **andere** in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Vlees bakken

Dep de **biefstukken** droog met wat keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit 1-2el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog tot hoog vuur. Braad het **vlees** 1-2min per zijde. Plaats de ovenbestendige pan in de oven en bak nog 4-5min in de oven.

Tip: je kunt het **vlees** in een ovenschaal doen als je pan niet ovenbestendig is.



2. Bloemkool koken

Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool** en voeg die aan het kokende water toe. Kook de **bloemkool** in 5-8min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan. Doe de **spinazie** in een vergiet en giet er de **bloemkool** over af. Hierdoor zullen de blaadjes slinken. Laat dan uitstomen tot stap 6.



5. Uienringen bakken

Haal de **uienringen** van elkaar los en wentel ze door de **maïzena**. Verhit 3-5el olijfolie in een middelgrote koekenpan en bak de **uienringen** in 2-3min goudbruin. Bak de **uien** in porties, zo worden de ringen allemaal lekker knapperig. Laat uitlekken op een stuk keukenpapier en bestrooi met een snuf zout.



3. Saus bereiden

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote (ovenbestendige) koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **gehakte ui** en **knoflook** 2-3min. Schep de **smaakmakers** in een kommetje en voeg er de **yoghurt** en **mosterd** aan toe. Roer door en breng de **saus** op smaak met peper en zout.



6. Groenten afmaken

Meng de **bloemkool** en **spinazie** met de **saus**. Voeg evt. wat van het **kookwater** toe om de **saus** te verdunnen. Breng de **groenten** op smaak met peper en zout. Snijd het **vlees** tegen de draad in dunne plakjes en serveer ze met de **groenten** en **uienringen**.