



Japans gekruide biefstuk

met zoete aardappelpuree en paprika



30-40min



2 personen

Het mooie van Aziatische aroma's is dat ze zo eindeloos te combineren zijn. Bijvoorbeeld door malse picanha (ofwel staartstuk) te serveren met een ponzusaus van sojasaus, limoen en een zweem honing. Erbij een zoete aardappelpuree met wortel en gebakken paprika. Het kan niet op vandaag.

Wat je van ons krijgt

- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 zakje wasabi
- 1 limoen
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 2x picanha

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- honing

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- middelgrote kookpan
- kleine steelpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- vergiet
- fijne keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 649kcal, vet 31.5g, koolhydraten 53.9g, eiwit 36.1g



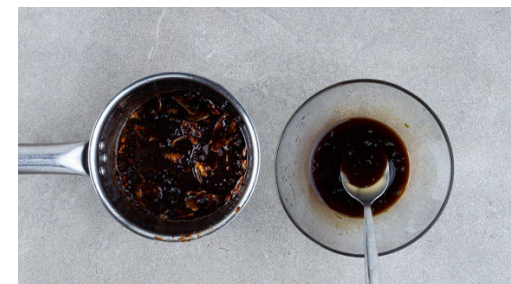
1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel en hak de **ui** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in flinterdunne plakjes.



2. Groenten koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Schil de **zoete aardappel** en **wortels** en snijd ze in grove stukjes. Voeg die aan het kokende water toe en kook de **groenten** in 10-15min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en laat de **groenten** in een vergiet uitstomen. Meng de **wasabi** met 1-2el warm water.



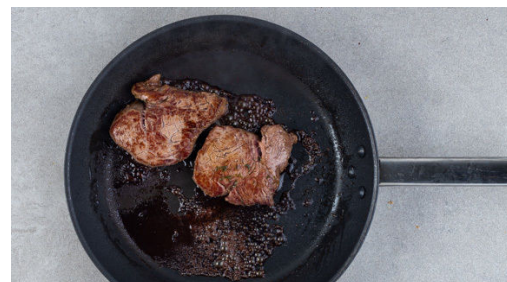
3. Saus voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng voor de **ponzusaus** ca. **2/3e van de sojasaus** met de **limoenrasp** en het **sap**. Verhit 1el olie in een kleine steelpan op matig vuur en bak de **knoflook** in 1-2min goudbruin. Voeg de **ponzusaus** met 1-2tl honing toe en roer door. Neem de pan van het vuur.



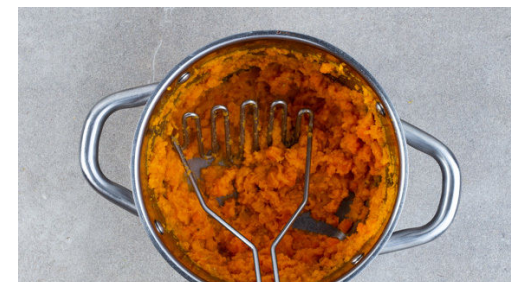
4. Groenten bakken

Verhit 1el olie en de **sesamolie** in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2min en voeg dan de **paprika** toe. Bak 2-3min mee en bestrooi de **paprika** met **sesam** en een snuf zout en peper. Neem de pan van het vuur.



5. Vlees braden

Dep de **picanha** droog. Verhit 1tl olijfolie in een 2e middelgrote koekenpan op hoog vuur. Bak de **picanha** 2-3min per zijde, tot het vlees de gewenste garing heeft.



6. Puree maken

Doe de **gekookte groenten** met het **wasabiwater** in de kookpan en stamp tot een gladde **puree**. Voeg evt. extra **kookwater** toe en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **puree** met de **picanha** en **sesampaprika**. Besprenkel met de **sous** en bestrooi met **bosui**.