



Zomerse bief-paprikaspiesjes

met frisse wittebonensalade



20-30min



2 personen

Zeg je zomer, dan zeg je spiesjes! Spiesjes doen het namelijk niet alleen supergoed op de barbecue, maar ook in de pan. Dus wat voor weer het ook is, je kunt je spiesjes altijd op je favoriete manier bereiden! De spiesjes van vandaag maak je met heerlijk gekruide biefreepjes, paprika en ui en serveer je met een frisse wittebonensalade ernaast. Zomer it is!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1x runderreepjes
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- zeef
- fijne keukenrasp
- grote grillpan of koekenpan
- 6 satéprikkers

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

Kooktip

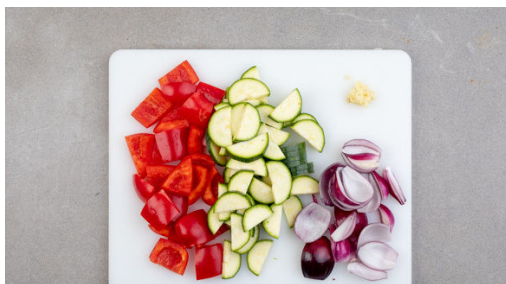
Heb je een citroen in huis? Rasp dan de schil fijn en pers de citroen uit. Verwerk ipv de azijn 1tl citroenrasp en 1-2el citroensap in de dressing.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 583kcal, vet 30.1g, koolhydraten 34.9g, eiwit 37.1g



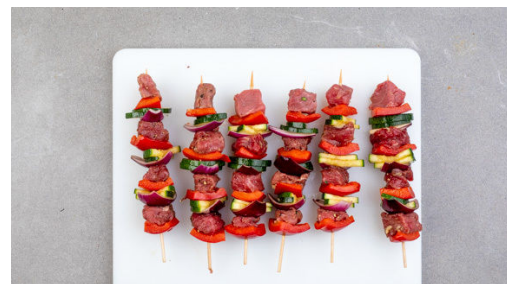
1. Ingrediënten voorbereiden

Doe 6 satéprikkers in een kom koud water. Dit voorkomt splinteren later. Pel en snijd de **ui** in partjes. Haal de **uirokken** van elkaar los. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en vervolgens in dunne plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukken. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



4. Dressing maken

Meng de **rest van de knoflook** met 1-2el azijn 1/2tl suiker en 1-2el olijfolie. Breng de **dressing** op smaak met peper en zout (**zie tip, links**).



2. Spiesjes maken

Doe de **runderreepjes** met de **paprika**, **courgette**, **helft van de knoflook**, 1-2el olijfolie, 1/4tl zout en peper in een kom en hussel om. Vouw de **biefreepjes** dubbel en rijg ze met de **ui**, **paprika** en **courgetteplakjes** om en om aan de **satéprikkers**.



5. Salade maken

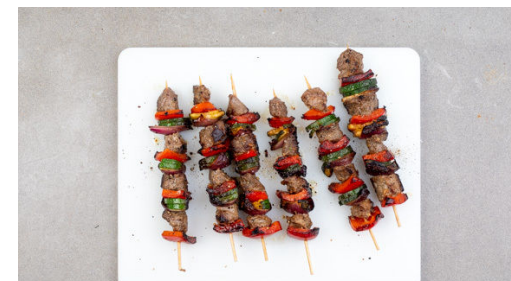
Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om. Hak de **gedroogde tomaten** grof. Meng de **rucola** met de **tomatjes**, **bonen** en de **dressing**.

Optioneel: Heb je citroen gebruikt voor de dressing? Snijd de tweede helft dan in partjes om bij de spiesjes te serveren.



3. Spiesjes bakken

Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur. Wacht tot de pan goed heet is en bak de **spiesjes** ca. 8min om en om, tot het **vlees** gaar en goudbruin is en de **groenten** zachter beginnen te worden. Zet het vuur iets lager als het te hard gaat.



6. Serveren

Breng de **spiesjes** op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **spiesjes** ernaast of haal de **ingrediënten** van de **spiesjes** af en meng ze met de **salade**.