



## Bavette met groentebulgur

en frisse yoghurt dip met munt



30-40min



2 personen

Deze Bavette met groentebulgur straalt in z'n eenvoud. In de oven gegaarde, malse steak, gezonde bulgur en knapperige, kort aangebakken groenten. Om alles mooi samen te brengen, serveer je er een Midden-Oosters gekruide yoghurtsaus bij. En zo wordt deze eenvoudige maaltijd toch behoorlijk bijzonder.



## Wat je van ons krijgt

- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 zakje ras el hanout
- 150g bulgur <sup>1</sup>
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1x bavette
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie of boter

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- waterkoker
- keukenrasp
- aluminiumfolie

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

## Kooktip

Als het goed is zie je de 'draad' van het vlees in de breedte lopen. Snijd het vlees in de lengte, dus tegen de draad, in dunne plakken.

## Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

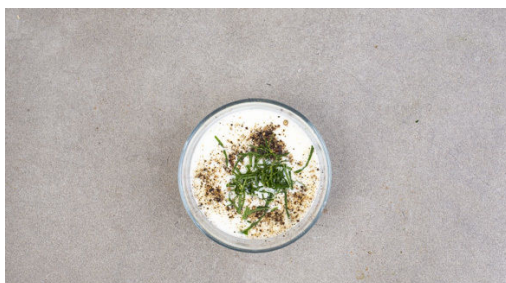
## Voedingswaarde per portie

calorieën 667kcal, vet 24.5g, koolhydraten 64.8g, eiwit 42.1g



### 1. Bulgur koken

Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker. Doe het kokend water met het **bouillonpoeder** en de **helft van de ras el hanout** in een middelgrote kookpan en voeg de **bulgur** toe. Breng opnieuw aan de kook, zet het vuur middelhoog en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Giet evt. af.



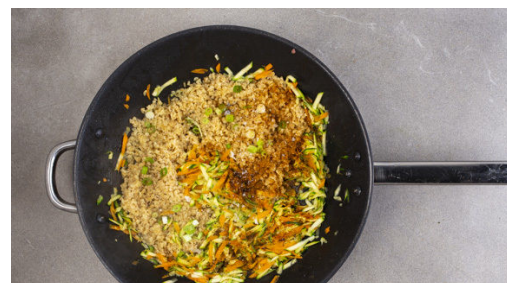
### 4. Dip maken

Snijd de **muntblaadjes** in reepjes. Roer ze door de **yoghurt** en breng de **dip** op smaak met peper, zout en evt. 1el olijfolie.



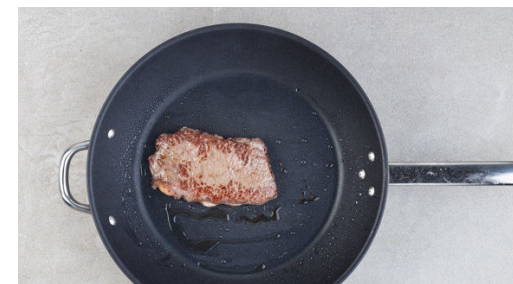
### 2. Groenten voorbereiden

Rasp de **courgette** grof. Schil of schrob de **wortel** en rasp ook grof. Snijd de **bosui** in fijne ringen.



### 5. Groenten bakken

Verhit de gebruikte pan op hoog vuur met 1el olijfolie en roerbak de **courgette** en **wortel** 1-2min. Voeg de **bulgur** en **3/4e van de bosui** toe en breng op smaak met de **rest van de ras en hanout**, zout en peper.



### 3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie of boter. Bestrooi de **bavette** met zout en peper. Bak in 4-5min per kant bruin. Zet het vuur lager, doe een deksel op de pan en laat nog 1-3min braden, afhankelijk van hoe doorbakken je hem wilt. Verpak het **vlees** in aluminiumfolie en laat het rusten tot stap 6.



### 6. Bavette snijden

Snijd het **vlees** in plakjes (**zie tip, links**) en serveer met de **bulgurgroenten** en de **dip** en garneer met de **rest van de bosui**.