



Vlot rundvleespannetje

met lizensalade en tomaat



ca. 25min



2 personen

Omdat je vast niet elke dag lang in de keuken wilt staan, bedachten wij deze voedzame en verwarmende linzen-groentesalade met mals rundvlees bovenop. Je gelooft bijna niet hoe snel je dit gerecht kunt koken. En heb je nog wat na het diner over? Bewaar de lizensalade in een trommeltje in de koelkast en eet het de dag erop als lunch.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 10g verse kruidenmix: koriander en platte peterselie
- 1x soepgroenten ⁹
- 1 blik groene linzen
- 1x runderreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 509kcal, vet 23.4g, koolhydraten 37.5g, eiwit 37.5g



1. Groenten snijden

Pel en hak de **helft van de knoflook** (of meer als je ervan houdt) fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **tomaat** in blokjes. Hak de **verse kruiden** zonder hardere steeltjes fijn.



4. Vlees braden

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **runderreepjes** met een snuf zout toe. Bak het **vlees** in 2-3min rondom goudbruin en net gaar. Schep het **vlees** op een bord en zet opzij. Maak een **dressing** van 2-3el olijfolie, 2el azijn en een snuf peper en zout.



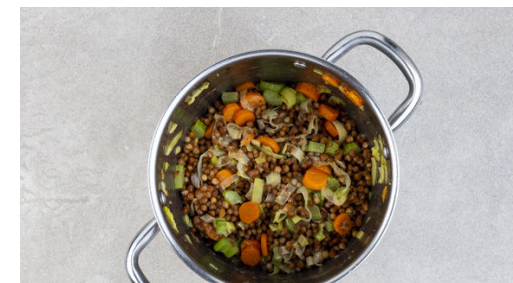
2. Soepgroenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 30sec. Voeg de **soepgroenten** met 1/4tl zout toe en bak 4-5min tot ze zachter zijn.



5. Groenten toevoegen

Roer de **tomaat** en **paprika** door de **linzen** en bak 1-2min, tot de **groenten** iets zachter zijn. Roer **3/4e van de verse kruiden** erdoor.



3. Linzen toevoegen

Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om met water. Voeg de **linzen** toe aan de groentepan en bak 3-4min mee.



6. Linzensalade afmaken

Neem de pan van het vuur en roer de **dressing** door het **linzenpannetje**. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **linsensalade** op, verdeel de **runderreepjes** erover en bestrooi met de **rest van de kruiden**.