



Bavette met geroosterde babyromana

op sinaasappelquinoa met tomatensalsa



30-40min



2 personen

Wist je dat geroosterde sla heel lekker is? De sla krijgt er een lekker rokerig grillsmaakje van. Je krijgt het beste resultaat als je een stevigere slasoort gebruikt, zoals deze babyromana. Je serveert de geroosterde sla met mals rundvlees, een smakelijke kruidensalsa en sinaasappelquinoa.

Wat je van ons krijgt

- 1x babyromanasla
- 2 tomaten
- 1 vers chilipepertje
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 200g quinoa
- 10g verse peterselie
- 1 sinaasappel
- 1x bavette

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- olijfolie
- azijn
- peper en zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

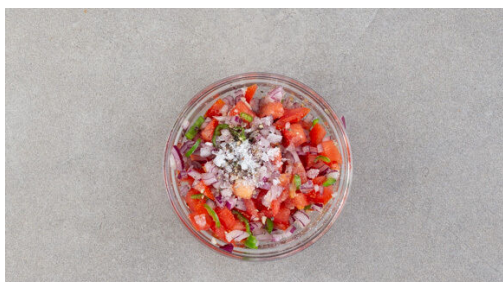
Voedingswaarde per portie

calorieën 944kcal, vet 48.8g, koolhydraten 85.7g, eiwit 44.2g



1. Groenten snijden

Snijd de **babyromana** in de lengte in vieren. Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Halveer de **chilipeper**, verwijder evt. de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes. Pel en hak de **ui** en de **knoflook** fijn.



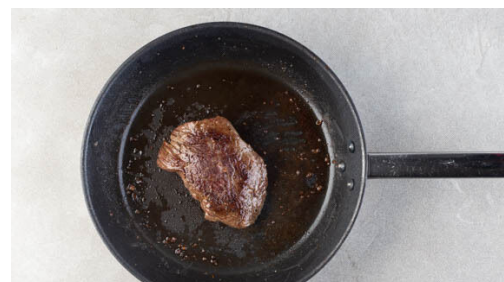
4. Salsa maken

Meng de **tomaten** met de **ui**, **knoflook**, 1el olijfolie en 1-2tl azijn (**zie tip, links**). Breng op smaak met de **chilipeper**, het **sinaasappelsap** en evt. 1tl honing. Proef of je nog zout wil toevoegen.



2. Quinoa koken

Breng 450ml licht gezouten water aan de kook in de middelgrote kookpan. Spoel de **quinoa** in een zeef en voeg toe als het water kookt. Dek af, draai het vuur middellaag en kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Laat afgedekt rusten tot het serveren.



5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en braad de **bavette** 2-4min per zijde, afhankelijk van de dikte van het **vlees**. Draai het vuur laag, dek af en braad nog 1-3min, afhankelijk van hoe doorbakken je de **bavette** wil. Haal uit de pan en laat minstens 5min rusten.



3. Kruidenolie maken

Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes grof. Doe met 2-3el olijfolie in een hoge (maat)beker en pureer. Breng op smaak met peper en zout. Rasp de **sinaasappelschil** fijn en snijd de **sinaasappelpartjes** tussen de vliesjes uit. Vang hierbij het **sap** op.



6. Sla roosteren

Doe 1-2el olie in de gebruikte pan en draai het vuur hoog. Rooster de **sla** 1min per kant. Breng op smaak met peper en zout en schep de **sinaasappelpartjes** erdoor. Roer de **quinoa** los met de **sinaasappelerasp**, 1el olijfolie en zout en peper. Snijd de **bavette** tegen de draad in plakken en serveer met de **quinoa**, de **sla** en de **salsa**. Besprenkel met de **kruidenolie**.