



Biefstuk met rodeuiencompote

en herfstige ovengroenten



ca. 30min



2 personen

Een malse biefstuk uit de pan, geroosterde herfstgroenten met verse rozemarijn, aromatische zoete uien... onze chef Elisabeth bewijst maar weer eens dat lekker eten heel eenvoudig kan zijn. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 500g krieltjes
- 1 wortel
- 1 rode biet
- 5g verse rozemarijn
- 1 rode ui
- 2 kogelbiefstukken

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grillpan of middelgrote koekenpan
- dunschiller

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

Allergenen

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 612kcal, vet 23.7g, koolhydraten 59.8g, eiwit 34.5g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 210°C. Schrob de **krieltjes** en snijd ze doormidden. Snijd de grotere exemplaren in vieren. Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in staafjes. Schil de **biet** en snijd hem in dunne partjes.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **krieltjes** en **groenten** met de **rozemarijn** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, 1/2tl zout en een snuf peper. Rooster in ca. 20min gaar en goudbruin in de oven. Schep de **groenten** halverwege om.



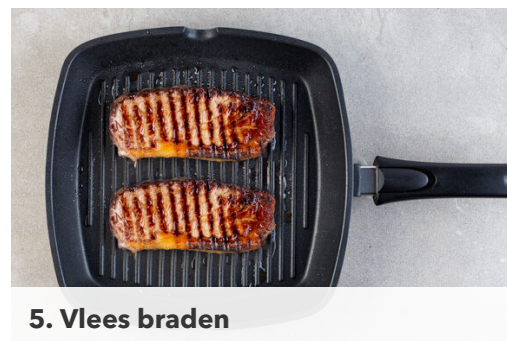
3. Uien snijden

Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



4. Compote maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1-2tl olijfolie. Voeg de **ui** met een flinke snuf zout en 1tl suiker toe. Bak in ca. 2min en bestuif met 1tl bloem. Bak al roerend ca. 30sec en blus af met 100ml water en 3el (balsamico)azijn. Laat de **compote** 7-8min zachtjes pruttelen.



5. Vlees braden

Dep de **biefstukken** droog en wrijf ze in met 1el olijfolie. Verhit een grillpan (of middelgrote koekenpan) op hoog vuur en braad het **vlees** 2-3min per kant.



6. Serveren

Neem het **vlees** uit de pan, bestrooi met zout en peper en laat 3-4min rusten. Breng de **compote** op smaak met zout en peper. Serveer de **biefstuk** met de **uiencompote** en de **ovengroenten**.