



Bavette met gebakken uienringen

en een romige bloemkool-spinaziesalade



20-30min



2 personen

Wist je dat structuur een grote rol speelt in smaakbeleving? Naast een goede smaakcombinatie is het dus ook belangrijk dat een gerecht elementen met verschillende texturen bevat. In dit gerecht combineren we zachte groenten in romige yoghurtsaus met gebraden bavette en - wat ons betreft - de beste knapperige uienringen.

Wat je van ons krijgt

- 2 uien
- 1 teen knoflook
- 1 bloemkool
- 1 pakje sojaroom ⁶
- 2 zakjes milde mosterd ¹⁰
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x bavette
- 1 zakje maizena
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- keukenpapier

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

Kooktip

Bak de uienringen evt. in delen. Ze worden extra knapperig als ze meer ruimte hebben in de pan.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 781kcal, vet 56.5g, koolhydraten 26.8g, eiwit 38.5g



1. Uien snijden

Breng voldoende zout water in een grote kookpan aan de kook. Pel de **uien**, hak **1 ui** fijn en snijd de **andere** in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Bloemkool koken

Snijdt de **bloemkool** in hapklare roosjes en voeg ze toe aan het kokende water. Kook de **bloemkool** in 4-6min beetgaar, giet af en laat uitlekken in een vergiet.



3. Saus bereiden

Verhit de gebruikte kookpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie. Fruit de **gehakte ui** en **knoflook** 1-2min en bestuif met 1el bloem. Roer goed door en schenk er 100ml water bij. Voeg de **sojaroom** en **mosterd** toe en breng de **saus** op smaak met het **bouillonpoeder** en een snuf peper. Laat de **saus** 3min pruttelen en haal dan van het vuur.



4. Vlees bakken

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



5. Uienringen bakken

Maak de **uienringen** los en wentel ze door de **maizena**. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 4-5el olijfolie. Bak de **uienringen** in 2-3min goudbruin en knapperig (**zie tip, links**). Laat uitlekken op keukenpapier en breng op smaak met een snuf zout.



6. Groenten afmaken

Roer de **bloemkool** en **spinazie** door de **saus** en warm alles in ca. 2min op, tot de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met zout en peper. Snijd het **vlees** tegen de draad in in dunne plakken en serveer met de **groenten in saus** en de **uienringen**.