



Kogelbiefstuk met gebakken bloemkool

en abrikozen, rucola en yoghurtsaus



ca. 25min



2 personen

Dit snelle en koolhydraatarme gerecht is precies wat je wil. De afwezigheid van koolhydraten wordt ruimschoots goedgemaakt met malse biefstuk, gedroogde abrikozen en een koriander-yoghurtdip vol van smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 bloemkool
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 2 kogelbiefstukken
- 1 zakje gedroogde abrikozen¹²
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 567kcal, vet 36.5g, koolhydraten 20.6g, eiwit 37.9g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 160°C. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



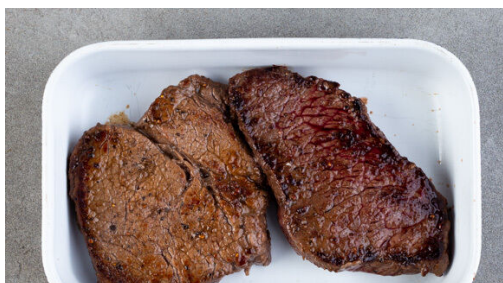
2. Bloemkool snijden

Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**.



3. Yoghurtsaus maken

Hak de **koriander** fijn en roer door de **yoghurt**. Breng op smaak met zout en peper.



4. Biefstuk braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met zout en peper. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en braad de **biefstuk** in 1min per zijde stevig aan. Leg het **vlees** in een kleine ovenschaal en braad nog ca. 5min in de oven voor een medium garing. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en laat het **vlees** rusten tot stap 6.



5. Bloemkool bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog-hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **bloemkool** en **ui** 3-4min, voeg de **abrikozen** toe en schenk 100ml water in de pan. Doe een deksel op de pan en stoof de **groenten** 3-4min tot de **bloemkool** gaar is. Voeg evt. meer water toe en breng het geheel op smaak met zout en peper.



6. Salade afmaken

Hussel de **rucola** vlak voor het serveren om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Snijd het **vlees** in plakken en roer de **vrijgekomen braadsappen** door de **bloemkool**. Serveer de **biefstuk** en **bloemkool** met de **yoghurtsaus** en de **rucola**.