



Biefstuk op bulgur met gemengde groenten

en een dip van yoghurt en verse munt



30-40min



2 personen

De titel van dit gerecht zegt eigenlijk alles al: malse kogelbiefstuk met knapperig gebakken groenten op een bedje van stevige bulgur, met een frisse yoghurt dip en verse munt. We brengen het geheel op smaak met ras el hanout en maken er verder geen woorden aan vuil.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 zakje ras el hanout
- 200g bulgur ¹
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 bosui
- 2 kogelbiefstukken
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 688kcal, vet 18.1g, koolhydraten 78.0g, eiwit 45.9g



1. Bouillon maken

Verwarm de oven voor op 180°C (160°C hetelucht). Los het **bouillonpoeder** op in 500ml heet water en roer de **helft van de ras el hanout** erdoor. Breng de **bouillon** verder op smaak met zout en peper.



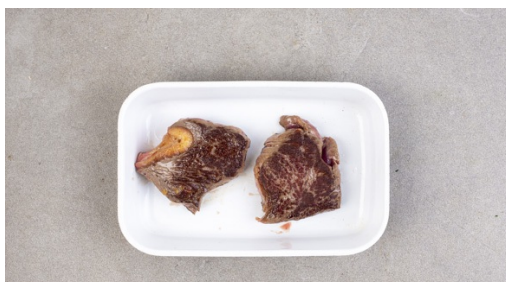
2. Bulgur koken

Schenk de **bouillon** in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Voeg de **bulgur** toe en breng nogmaals aan de kook. Draai het vuur middelhoog, doe een deksel op de pan en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Giet zo nodig af in een zeef.



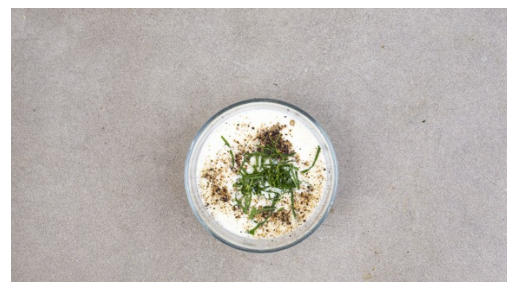
3. Groenten voorbereiden

Rasp de **courgette** grof. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm ook grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



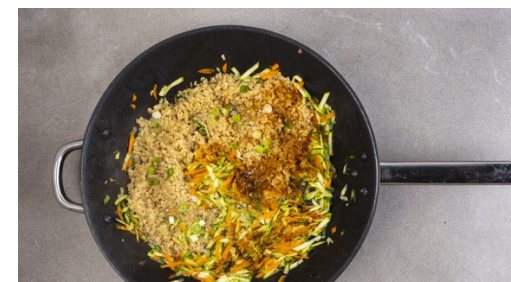
4. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Dep het **vlees** droog en braad het in ca. 1min per kant stevig aan. Doe het **vlees** in een ovenschaal, bestrooi met zout en peper en bak nog 6-8min in de oven, tot het **vlees** medium gegaard is. Maak de pan nog niet schoon.



5. Dip maken

Snijd de **muntblaadjes** in reepjes, meng ze met de **yoghurt** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Roer evt. 1el olijfolie door de **dip**.



6. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgette** en **wortel** 1-2min. Voeg de **bulgur** en ca. **3/4e van de bosui** toe en breng het geheel op smaak met zout, peper en de **rest van de ras el hanout**. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **bulgur** en de dip. Bestrooi met de **rest van de bosui**.