



Pikante Japanse steak

met zoete aardappelpuree en sesam-paprika



30-40min



2 personen

We zijn altijd weer verbaasd over het feit dat Aziatische aroma's zo eindeloos zijn te combineren. Zoals vandaag: een malse biefstuk met een ponzusaus van sojasaus en limoen. Erbij een zoete aardappelpuree met wortel en gebakken paprika. En maak ook nog op basis van de ponzusaus een kruidensaus met zwarte bonen. Het kan niet op vandaag!

Wat je van ons krijgt

- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 limoen
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zwartebonensaus ^{1,6}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 2x picanha

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- dunschiller
- aardappelstamper
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 597kcal, vet 26.5g, koolhydraten 46.5g, eiwit 36.7g



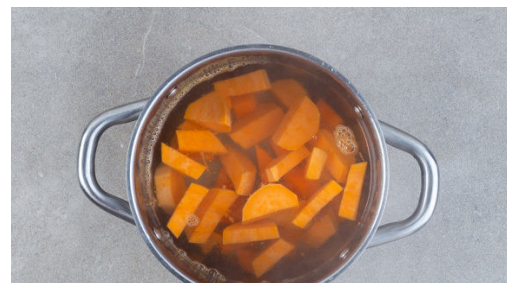
1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel en hak de **ui** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in flinterdunne plakjes.



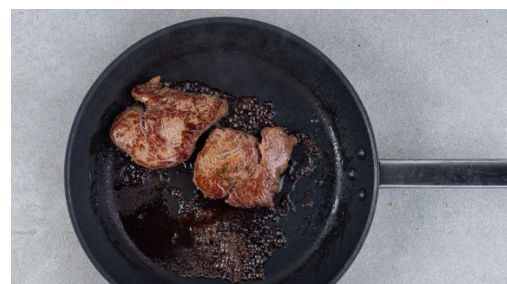
4. Paprika bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** glazig in ca. 2min en voeg dan de **paprika** toe. Bak 2-3min mee en roer dan het **sesam** erdoor. Breng op smaak met zout en peper.



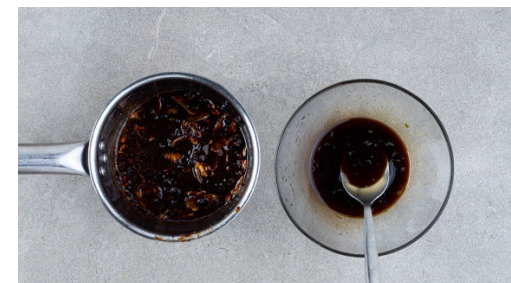
2. Puree voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Schil de **zoete aardappel** en **wortels** en snijd ze in grove stukjes. Voeg toe aan het kokende water en kook de **groenten** in 10-15min beetgaar. Vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op en laat de **groenten** in een vergiet uitlekken.



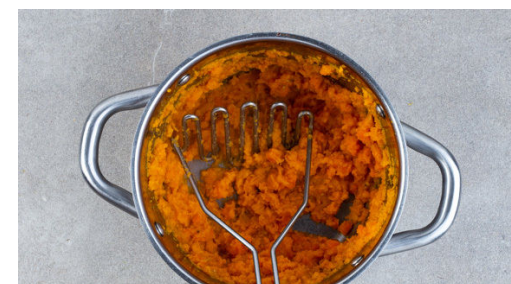
5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog. Verhit 1el plantaardige olie in een tweede middelgrote koekenpan op hoog vuur. Schroeï het **vlees** in 1-2min aan elke kant dicht. Blus af met de **rest van de ponzusaus** en laat 1-2min zachtjes sudderen op laag vuur.



3. Ponzusaus voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng ca. **2/3 van de sojasaus** met de **limoenrasp** en het **sap**. Verhit 1el olie in een kleine kookpan op middelhoog vuur en bak de knoflook in ca. 2min goudbruin. Roer de **zwartebonensaus** en 1-2tl honing erdoor. Haal de pan van het vuur en roer **1/3e van de ponzusaus** erdoor.



6. Puree maken

Pureer de **zoete aardappelen** en de **wortelen** en voeg evt. wat **kookwater** toe. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de **puree** met de **steak** en de **paprika**. Besprenkel met de **sous** en bestrooi met **bosui**.