



Biefstuk 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 biefstuk en - wat ons betreft - de beste knapperige uienringen.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Bak de uienringen in twee porties. Als ze meer ruimte krijgen in de pan, worden ze extra knapperig.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 725kcal, vet 50.3g, koolhydraten 27.8g, eiwit 37.8g



1. Ui snijden

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



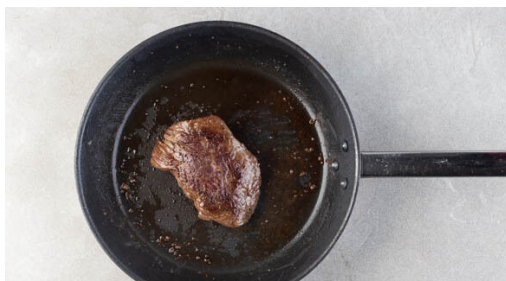
2. Bloemkool koken

Snijd de **bloemkool** in 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 maken

Verhit de gebruikte kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **gehakte ui** en **knoflook** 1-2min en strooi 1el bloem in de pan. Roer goed en schenk er 100ml water bij. Voeg de **sojaroom** en 1el 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 braden

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 (afhankelijk van de dikte van het **vlees**) stevig aan. 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

Haal de **uienringen** los en wentel ze door de **maizena**. Verhit een 2e middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 4el 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** in dunne plakken en serveer met de **groenten in saus** en de **uienringen**.