



Biefstuk met bonte salade

en pittige pindadressing



ca. 25min



2 personen

Dit gerecht heeft alles dat je hart begeert: een malse biefstuk gekruid met rendangcurry, een rijke salade vol wortel, paprika en zwarte bonen, en een bijzondere dressing met pindasaus, sojasaus en chilivlokken. Geweldige smaken en helemaal zonder koolhydraten - want die hebben we hier echt niet nodig.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje rendangkruident
- 1x bavette-biefstuk
- 1 wortel
- 1 groene paprika
- 2 tomaten
- 1 zakje chilivlokken
- 50g pindakaas⁵
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 1 blik zwarte bonen
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

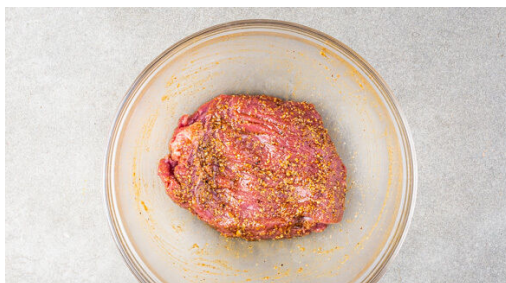
Je kunt het vlees het beste 20-30min voor je begint met koken uit de koelkast halen. Dan kan het rustig op kamertemperatuur komen.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

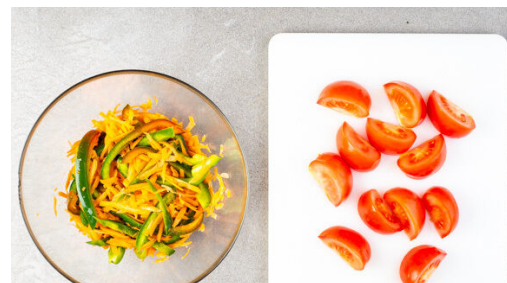
Voedingswaarde per portie

calorieën 659kcal, vet 31.8g, koolhydraten 36.3g, eiwit 47.5g



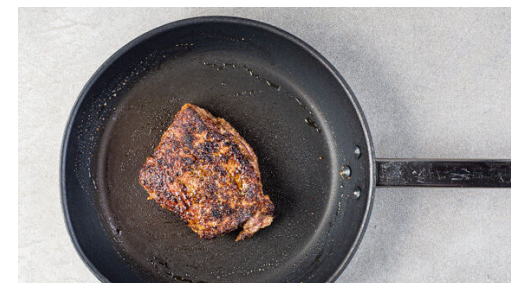
1. Vlees kruiden

Maak een snelle **marinade** van de **helft van de rendangkruident**, 1tl plantaardige olie en een snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf het aan alle kanten goed in met de **marinade**. Zet opzij om in te trekken.



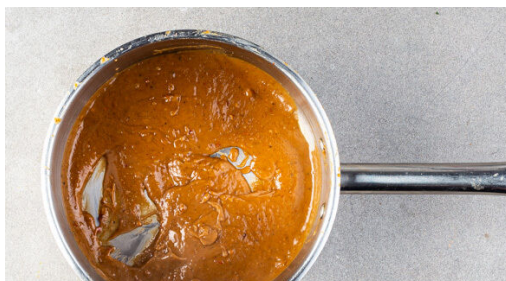
2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp deze grof. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd in dunne reepjes. Meng de **wortel** en **paprika** met 1/2tl zout en 1el (witte) azijn en zet opzij. Snijd de **tomaten** in partjes.



3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** op hoog vuur al naar gelang de dikte van het **vlees** 2-4min per kant. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en bak het **vlees** nog 1min voor medium rare, nog 3min voor well done. Laat het **vlees** afgedekt op een bord rusten.



4. Dressing maken

Verhit een kleine kookpan met 1el plantaardige olie. Bak de **helft van de chilivlokken** en de **rest van de rendangkruident** ca. 30sec op laag tot middelhoog vuur. Roer de **pindakaas**, de **sojasaus**, 80ml water, 1el (witte) azijn en 1tl honing erdoor. Verwarm dit mengsel terwijl je blijft roeren. Neem de pan van het vuur als de **pindadressing** goed ingedikt is.



5. Salade mixen

Spoel de **bonen** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **pindadressing** met de **bonen**, 3/4e van de **bosui**, de **wortel**, de **paprika** en de **tomaat**.



6. Snijden en serveren

Snijd het **vlees** in dunne plakken en verdeel het **vlees** en de **salade** over de borden. Garneer met de rest van de **bosui**.