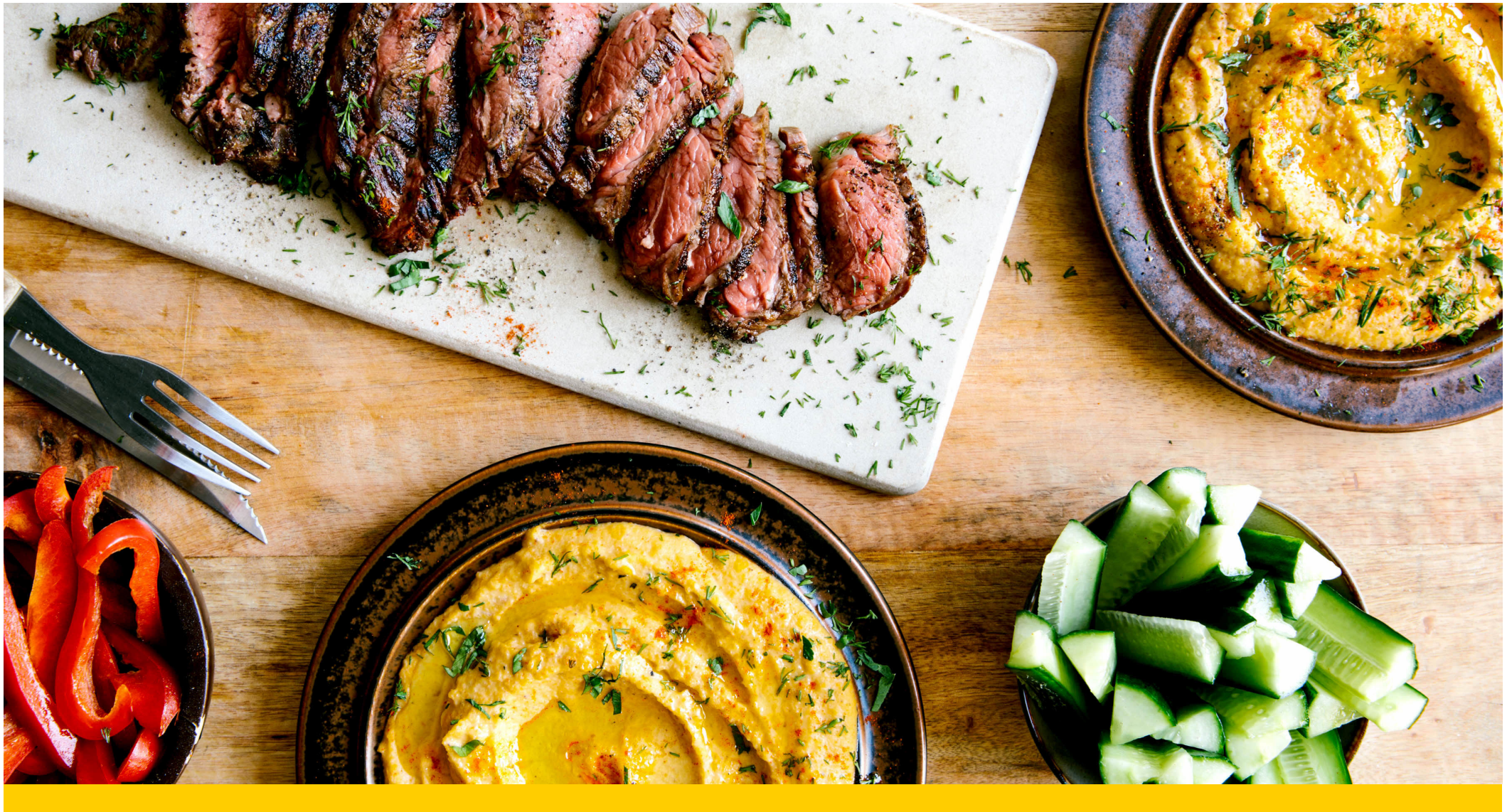




Flank steak met crudités

en romige linzenpuree



20-30min



2 personen

Dit stuk rundvlees wordt in het Nederlands officieel "bavette" genoemd, maar flank steak klinkt wat bekender. "Crudités" hebben alleen een Franse naam. Het zijn tot stokjes gesneden groenten die je kunt gebruiken om dips te eten. Vandaag maken we crudités van komkommer en paprika, wat een fijne bite geeft bij de heerlijk zachte puree van rode linzen, komijn en paprikapoeder.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 teen knoflook
- 200g rode linzen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 komkommer
- 1 rode paprika
- 1x bavette flank steak
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 zakje zoet paprikapoeder
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- staafmixer
- maatbeker
- zeef

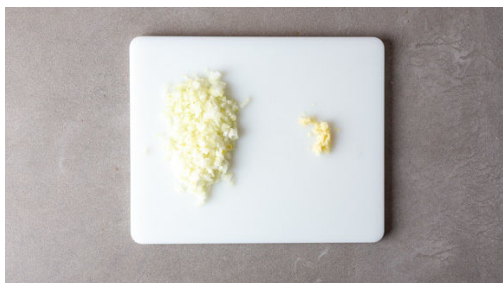
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 755kcal, vet 35.0g, koolhydraten 73.0g, eiwit 49.7g



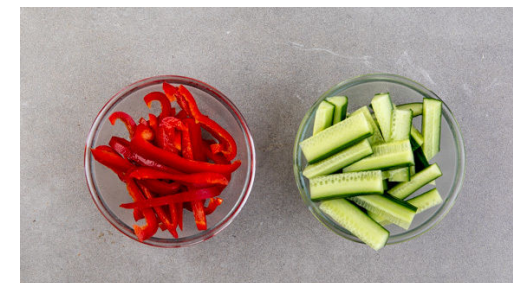
1. Ui snijden

Laat het **vlees** op kamertemperatuur komen. Pel en snipper de **ui** klein. Pel en snijd de **knoflook** ook klein.



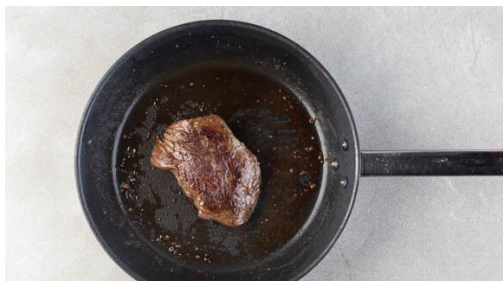
2. Linzen koken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie. Fruit de **knoflook** en **ui** 1-2min op middelhoog vuur. Voeg de **linzen** en 750ml water toe. Roer het **bouillonpoeder** erdoor en laat het geheel ca. 10min zachtjes koken.



3. Crudités snijden

Snijd de **komkommer** in **stokjes** van ca. 1cm dik en 5cm lang. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Kruid het aan beide kanten met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** met de vetkant naar beneden 2-4min. Keer om en braad nog 2-4min. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat het **vlees** nog 1-3min garen. Laat het dan afgedekt rusten op een bord.



5. Linzen pureren

Giet de **linzen** zodra ze zacht zijn af in een vergiet. Doe ze weer in de pan, voeg 2el olijfolie toe en pureer ze met een staafmixer. Kruid de **puree** naar smaak met de **komijn**, het **paprikapoeder** en peper en zout. **Tip:** bewaar evt. **1/2tl paprikapoeder** als garnering.



6. Kruiden snijden

Hak de **peterselie mét steeltjes** fijn. Pluk de **dille** en snijd ook fijn. Snijd het **vlees** in schuine plakken. Verdeel de **linzenpuree** over de borden en leg het **vlees** erop. Garneer met de **verse kruiden** en evt. wat **paprikapoeder**. Serveer met de **crudités**.