



Flank steak met rode bieten-puree

en geroosterde groenten



ca. 40min



2 personen

Aardappels, vlees, groenten – een regelrechte klassieker, waar we vandaag een nieuwe draai aan geven. In plaats van aardappelpuree maken we puree van rode bieten. En de aardappel die we wel eten is een zoete aardappel. Die roosteren we met venkel in de oven en dan maken we er ook nog een jus van kappertjes bij. Hartig, voedzaam en verrassend. Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 zoete aardappel
- 1 venkel
- 1 zakje chilivlokken
- 250g voorgedroogde rode bieten
- 10g verse koriander
- 1x bavette flank steak
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter⁷
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- staafmixer met beker

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

Kooktip

Rode biet kan nogal vlekken. Het is aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 657kcal, vet 30.8g, koolhydraten 55.6g, eiwit 33.8g



1. Groenten snijden

Haal het **vlees** uit de koelkast. Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **zoete aardappel mét schil** in partjes van ca. 1cm breed. Snijd de harde onderkant van de **venkel**, halveer de **venkel** en snijd ook in partjes van ca. 1cm breed. Bewaar het **venkelgroen** als garnering, als het aan de knol zit.



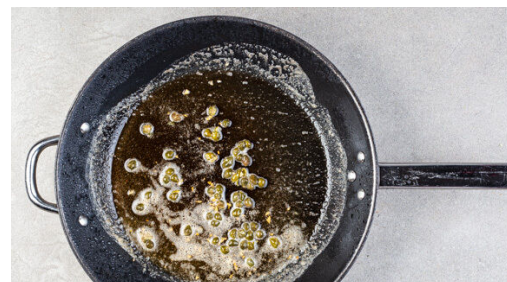
4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Kruid het aan beide kanten met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el 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.



2. Groenten roosteren

Meng de **aardappel** en **venkel** met 1el olijfolie, 1/2tl zout en **chilivlokken** naar smaak. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 20-25min in de oven. Giet het vocht van de **rode bieten** af.



5. Kappertjesjus maken

Voeg de **rest van de knoflook** en 1tl boter toe aan het **braadvocht** en bak ca. 30sec op middelhoog vuur. Roer goed door en schraap daarbij over de bodem op bakrestjes los te krijgen. (**Tip:** laat de pan indien nodig even afkoelen zodat de **knoflook** niet verbrandt.) Voeg de **kappertjes** en 2tl water toe. Verhit ca. 30sec en haal de pan van het vuur.



3. Puree maken

Snijd de **bieten** en de **koriander mét steeltjes** grof. Pak de staafmixer met hoge beker en maak een gladde puree van de **bieten**, de **helft van de koriander**, de **helft van de knoflook**, 1-2el olijfolie, 1el azijn, 1tl honing, 1-2tl (heet) water en 1/2tl peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **bietenpuree**, het **vlees** en de **ovengroenten** over de borden. Bedruppel met de **kappertjesjus** en bestrooi met de **rest van de koriander** en evt. het **venkelgroen**.