



Flank steak in misomarinade

op een frisse kikkererwtensalade



ca. 25min



2 personen

Als je van een biefstukje houdt, hebben we vandaag een heel originele smaakverrassing voor je in petto: malse flank steak gemarineerd in misopasta, sesamolie en citroen. Je bakt hem medium rare of well-done en serveert hem op een frisse salade van kikkererwten, radijsjes en geslagen komkommer. Ja, dat lees je goed: je slaat met een pan hard op de groente zodat ie de dressing met tahin goed in zich opneemt. Wat een feest!

Wat je van ons krijgt

- 1x bavette
- 1 citroen
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 2 zakjes sesamolie ¹¹
- 1 blik kikkererwten
- 1 bosje radijsjes
- 1 komkommer
- 1 zakje tahin ¹¹
- 25ml rijstwijnazijn
- 10g witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- schuimspaan
- zeef of vergiet

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

Kooktip

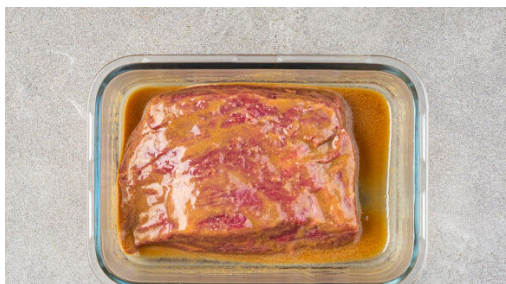
Je kunt het vlees het beste 20-30min voor je begint met koken uit de koelkast halen. Dan kan het rustig op kamertemperatuur komen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 624kcal, vet 29.8g, koolhydraten 45.5g, eiwit 39.9g



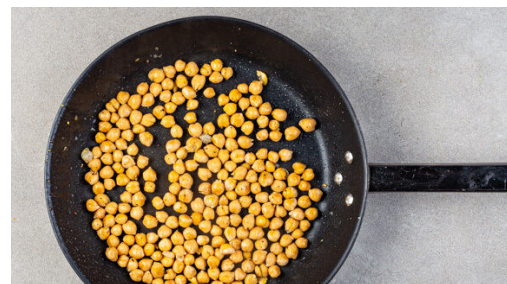
1. Vlees marineren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Klop een **marinade** van de **misopasta**, de **helft van de sesamolie** en de **helft van het citroensap**. Wrijf het **vlees** in met de **marinade** en zet opzij tot stap 4.



4. Flank steak braden

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-4min op de vetkant, draai om en braad nog eens 2-4min, afhankelijk van de dikte. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat het **vlees** nog 1min (voor medium) tot 3min (voor well-done) garen. Laat het afgedekt rusten op een bord.



2. Kikkererwten roosteren

Spoel de **kikkererwten** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Rooster de **kikkererwten** 6-8min terwijl je ze regelmatig omroert. Schep ze met een schuimspaan uit de pan, strooi er een snuf peper en zout overheen en zet opzij.



5. Dressing maken

Maak met een staafmixer en hoge beker een gladde **dressing** van de **tahin**, de **rijstazijn**, de **rest van het citroensap**, de **rest van de sesamolie** en 1el water. Proef en voeg evt. wat peper en zout toe.



3. Salade mixen

Snijd de tipjes van de **radijsjes** en snijd ze in dunne plakjes. Leg de **komkommer** op een snijplank en sla er met een zware pan of deegroller op tot de **komkommer** in brokken uiteenvalt. Snijd die brokken in hapklare stukjes en meng ze met de **radijsjes** en **kikkererwten**.



6. Afmaken en serveren

Meng de **dressing** en **sesam** vlak voor het serveren met de **salade**. **Tip:** je kan evt. het groen van de **radijsjes** grof snijden en ook door de **salade** mengen. Strooi een flinke snuf zout over het **vlees**, snijd het in schuine plakken en garneer met de **citroenrasp**. Serveer met de **salade**.