



Biefstuk met za'atar en feta

met gebakken groenten en dille



ca. 25min



2 personen

Als je zin hebt in een lekker low-carb maaltijd, dan zit je goed met deze bavette. Bomvol smaak dankzij de za'atar, feta, knoflook-yoghurtdip, chilipeper en verse dille. Zorg ervoor dat je de bavette ruim van tevoren uit de koelkast haalt, zodat het vlees mooi op kamertemperatuur is wanneer je de keuken in duikt.

Wat je van ons krijgt

- 1x bavette
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 10g verse dille
- 50g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- 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

Je kunt het beste het vlees 20-30min voor bereiding uit de koelkast halen om het op kamertemperatuur laten komen.

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 479kcal, vet 31.8g, koolhydraten 14.1g, eiwit 35.6g



1. Groenten snijden

Laat het **vlees** op kamertemperatuur komen. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt.



4. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur. 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.



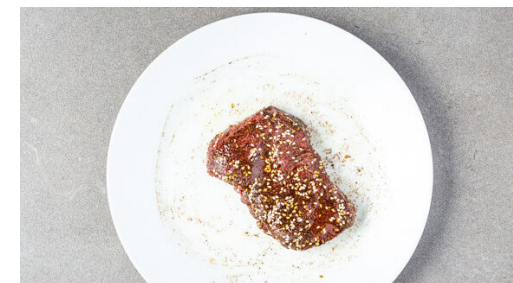
2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **gesneden groenten** en de **chilipeper** toe en bak in 6-8min goudbruin.



5. Yoghurtsaus maken

Pel de **knoflook** en doe met de **helft van de yoghurt**, 1el olijfolie en 1el azijn in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng op smaak met zout, peper en evt. meer azijn.



3. Vlees kruiden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met de **za'atar** en 1el olijfolie.



6. Chili en dille hakken

Hak de **gebakken chilipeper** en de **dille incl. steeltjes** grof. Verdeel de **groenten** en het **vlees** over de borden, besprenkel met de **yoghurtdip** en bestrooi met de **chilipeper** en **dille**. Verkrumel de **feta** erover en bedruip alles met olijfolie naar smaak.