



Biefstuk met bulgur en munt

met gemengde groenten en yoghurt dip



30-40min



2 personen

De titel van dit gerecht zegt eigenlijk alles al: malse bavette met knapperig gebakken groenten op een bedje van stevige bulgur, met een frisse yoghurt dip en verse munt. We brengen het geheel op smaak met ras el hanout en maken er verder geen woorden aan vuil.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje ras el hanout
- 150g bulgur ¹
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1x bavette
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- 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.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 638kcal, vet 22.4g, koolhydraten 63.5g, eiwit 40.6g



1. Bouillon maken

Los het **bouillonpoeder** op in 500ml heet water en roer de **helft van de ras el hanout** erdoor. Breng de **bouillon** verder op smaak met zout en peper.



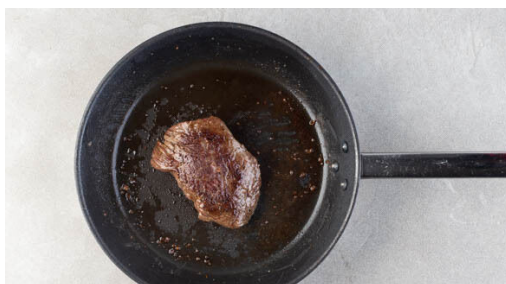
2. Bulgur koken

Schenk de **bouillon** in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Voeg de **bulgur** toe en breng nogmaals aan de kook. Draai het vuur middelhoog, doe een deksel op de pan en kook de **bulgur** in 8-10min beetgaar. Giet zo nodig af in een zeef.



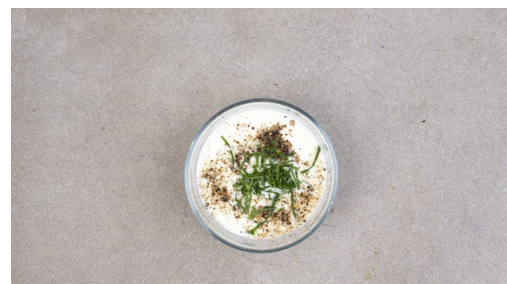
3. Groenten voorbereiden

Rasp de **courgette** grof. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm ook grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



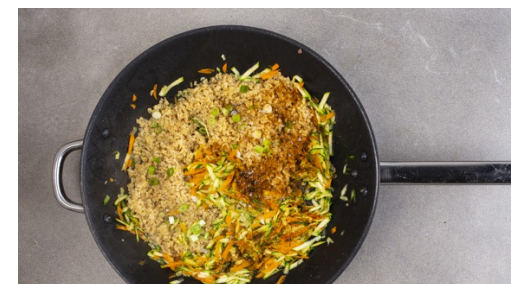
4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf het in met peper en zout. 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.



5. Dip maken

Snijd de **muntblaadjes** in reepjes, meng ze met de **yoghurt** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Roer evt. 1el olijfolie door de **dip**.



6. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgette** en **wortel** 1-2min. Voeg de **bulgur** en ca. **3/4e van de bosui** toe en breng het geheel op smaak met zout, peper en de **rest van de ras el hanout**. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **bulgur** en de dip. Bestrooi met de **rest van de bosui**.