



Biefstuk op baba ganoush

met geglaceerde wortel en cavolo-nerochips



ca. 40min



2 personen

Wie mist er koolhydraten als je malse picanha met baba ganoush en cavolo-nerochips op tafel zet? Wij in ieder geval niet, dus ons hoorde je niet klagen toen chef Lieke dit gerecht uit de testkeuken toverde. En laten we ook die heerlijke geglaceerde worteltjes niet vergeten die je erbij serveert. Eet smakelijk.

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 1x cavolo nero
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 2x picanha
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje gerookt paprikapoeder

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- staafmixer met beker
- waterkoker
- maatbeker

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

Allergenen

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

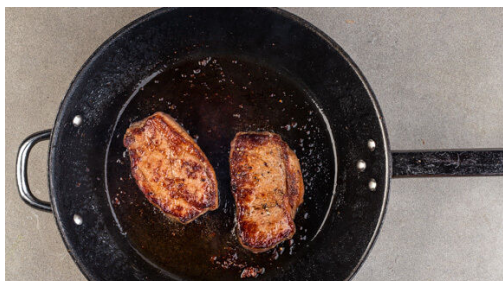
Voedingswaarde per portie

calorieën 600kcal, vet 36.9g, koolhydraten 25.6g, eiwit 39.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aubergine** in blokjes. Verwijder de harde steel van de **cavolo nero** en snijd of scheur de **bladeren** in grote stukken. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne schijfjes.



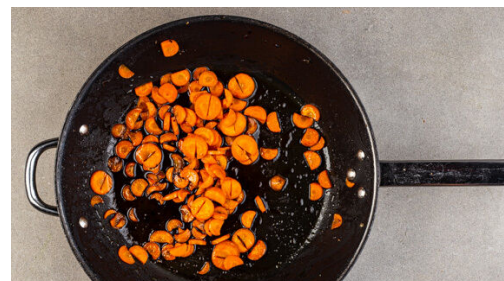
4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en wrijf in met een flinke snuf zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** in 2-3min per kant stevig aan, afhankelijk van hoe doorbakken je het wilt. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten tot het serveren. Zet de pan terug op middelhoog vuur.



2. Aubergine roosteren

Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie en 1/2tl zout. Leg de **ongepelde knoflook** erbij en rooster alles ca. 12min in de oven. Verwijder de **knoflook** en rooster de **aubergine** in nog 8-13min goudbruin en zacht.



5. Wortel glaceren

Voeg de **wortel** toe, met 1tl honing een snuf zout, en genoeg kokend water om ze tot de helft onder te zetten. Doe een deksel op de pan en laat ca. 6min zachtjes koken. Haal de deksel van de pan en kook nog 4-5min, tot alle vloeistof verdampt is.



3. Cavolo nero roosteren

Verdeel de **cavolo nero** over een 2e bakplaat met bakpapier en hussel om met de **gyroskruiden**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster in 6-8min knapperig in de oven en zet dan opzij om af te koelen. Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker.



6. Baba ganoush maken

Pel de **geroosterde knoflook** en doe in een hoge (maat)beker met de **aubergine**, **tahin**, **1/2tl paprikapoeder**, 2tl (witte)azijn en 60ml heet water. Pureer glad en verdeel over de borden met de **wortel** en de **cavolo nero**. Snijd het **vlees** in plakken en serveer op de **baba ganoush**.