



Biefstuk op zoete aardappelpuree

met een snelle tomatensalsa



ca. 25min



2 personen

Een mooi stuk vlees heeft niet zoveel extra's nodig. Daarom braden we de bavette vandaag alleen even stevig aan met wat peper, zout en rundvleeskruiden. Erbij serveer je een fijne puree van zoete aardappel en wortel en je topt het geheel met een frisure tomatensalsa.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 2 bosuïen
- 1x bavette
- 1 zakje rundvleeskruïden

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- dunschiller
- aardappelstamper
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 501kcal, vet 20.4g, koolhydraten 43.5g, eiwit 31.4g



1. Groenten snijden

Breng genoeg licht gezouten water voor de **zoete aardappel** en de **wortel** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil en snijd de **aardappel** in blokjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dikke schijven.



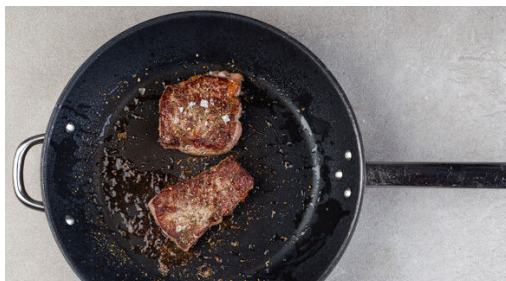
2. Groenten koken

Voeg de **aardappel** en **wortel** toe zodra het water kookt en kook ze in 10-12min gaar.



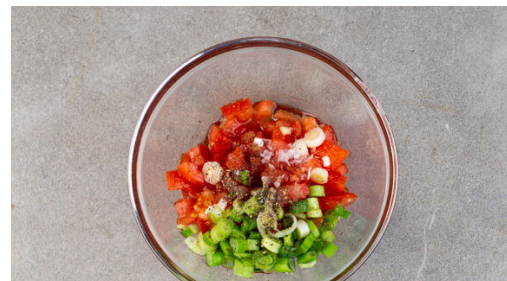
3. Salsa voorbereiden

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes en de **bosuiën** in dunne ringen.



4. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Dep het **vlees** droog, halveer en wrijf in met zout, peper en **rundvleeskruïden**. Braad 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. Salsa maken

Meng de **tomaat** en **bosui** met 1tl azijn en breng de **salsa** op smaak met zout, peper en suiker.



6. Puree stampen

Giet de **groenten** af en doe ze terug in de kookpan. Voeg 1tl boter toe en stamp tot een romige **puree**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Snijd het **vlees** in plakken en serveer het met de **salsa** bovenop de **puree**.