



Rundvlees op venkelrisoni

met olijven en rozijnen



ca. 25min



2 personen

Je serveert je picanha vandaag op Italiaanse wijze met risoni, een van onze favoriete pastasoorten. Je maakt je risoni met venkel, courgette, olijven en rozijnen. Dat doe je lekker makkelijk in één pan, zodat je er geen omkijken naar hebt. Op het laatst braad je de picanha even kort aan, voor een fijne medium garing.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g risoni ¹
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1x picanha

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker

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), zwaveldioxide en sulfieten (12), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 763kcal, vet 24.1g, koolhydraten 91.0g, eiwit 43.1g



1. Groenten snijden

Breng 600ml water aan de kook in een waterkoker. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Halveer de **venkel**, verwijder de stronk en de steel en snijd 'm in dunne reepjes. Bewaar het **venkelloof** voor de garnering. Pel en hak de **knoflook** grof.



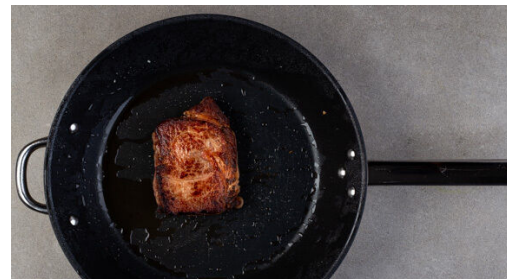
4. Pasta afmaken

Hak de **olijven** grof en doe ze met de **rozijnen** bij de **pasta** Warm al roerende op.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette** en de **venkel** 4-6min, voeg de **knoflook** toe en bak ca. 30sec. Voeg het gekookte water en het **bouillonpoeder** toe en roer door.



5. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Dep het **vlees** droog en braad het in 2-3min per kant stevig aan. Bestrooi met peper en zout, neem uit de pan en laat afgedekt rusten.



3. Risoni toevoegen

Voeg de **pasta** toe, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Kook 7-10min, tot de **pasta** beetgaar is. Voeg indien nodig tussendoor meer kokend water toe.



6. Pasta afmaken

Breng de **pasta** op smaak met peper en 1el balsamicoazijn en verdeel over de borden. Snijd het **vlees** in plakken en serveer bovenop de pasta. Bestrooi met het **venkelloof**.