



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 17
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

Biefstuk met roseval aardappelen en salade

De salade bestaat uit frisse romaine sla en pittige radijs

De aardappelen en salade serveer met je met biefstuk van de platte bil. De bil van een koe kun je onderverdelen in 3 verschillende stukken. De biefstuk van de platte bil is een mals filetlapje afkomstig van de bovenbil van het Hollands Weiderund. Ook bevat deze biefstuk weinig vet.



25-30 min



gemakkelijk



glutenvrij



Roseval aardappel



Romaine sla



Radijs



Oregano



Biefstuk

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappel (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Romaine sla (g)	50	100	150	200	250	300
Radijs (st)	5	10	14	20	25	30
Oregano (tl) ⊕	½	1	1½	2	2½	3
Biefstuk (g)	110	220	330	440	550	660
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

In de producten uit de HelloFresh Box die je voor dit gerecht gebruikt zitten geen allergenen.

Benodigheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Voedingswaarden 425 kcal calorieën | 30 g eiwit | 47 g koolhydraten | 12 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 6 g vezels



1 Breng 400 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Was de aardappelen (roseval) grondig en snijd in kwarten. Kook de aardappelen, afgedekt, 12 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en houd afgedekt warm.



2 Snijd of scheur ondertussen de romaine sla klein. Snijd of schaf de radijsjes in dunne plakken en snijd de helft van het radijsblad klein. Meng de radijs en het kleingesneden blad met de romaine sla in een saladekom.

3 Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, honing, mosterd, witte balsamicoazijn, de helft van de oregano, peper en zout.

4 Verhit de roomboter met de overige oregano in een koekenpan en bak, zodra de roomboter heet is, de biefstuk 1 minuut aan elke kant. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en laat 1 minuut rusten.

5 Voeg de dressing bij de salade. Schep de aardappelen over in de koekenpan en meng met de achtergebleven boter en oregano.

6 Verdeel de aardappelen over de borden en serveer met de biefstuk en salade.



Tip! Wil je de biefstuk net iets specialer maken? Meng de roomboter dan met de helft van de oregano, peper en zout. Verdeel 1 tl over de biefstuk en rol deze op. Zet vast met een satéprikker en bak in 2 - 3 minuten rondom bruin. Laat daarna 1 minuut rusten.