



STEAK FRITES MET DRAGONMAYONAISE MET GEPOFTE CHERRYTOMAAT EN GROENE SALADE



SPECIALAAL INGREDIËNT.



HIP HANGED KOGELBIEFSTUK

Deze biefstuk is gesneden uit de bovenbil van de koe. Dit deel zit in de buurt van het kogelgewricht. Hip hanged is de manier van ophangen - aan het heupbeen - tijdens het rijpsproces. Dit zorgt voor een malsere biefstuk.



Hip hanged kogelbiefstuk *



Nicola aardappelen



Rode cherrytomaten *



Kropsla *



Verse kervel *



Verse dragon *



Lente-ui *



Kappertjes & gesneden augurken *



Mayonaise *



45 min



Glutenvrij



Gemakkelijk



Lactosevrij



Eet binnen 3 dagen

Waan je in een Franse bistro met deze steak frites met dragon-kervelmayonaise. Deze kruiden vind je ook terug in een bearnaisesaus, maar deze mayonaise staat een stuk sneller op tafel. Biefstuk is niet moeilijk te bereiden, als je eenmaal weet hoe het moet. Belangrijk is dat je het vlees goed op kamertemperatuur laat komen. Voor de perfecte biefstuk lees je onze tips onder aan dit recept en neem je een kijkje op onze blog!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, saladekom, kleine kom, koekenpan, keukenpapier en aluminiumfolie. Laten we beginnen met het koken van de **steak frites met dragonmayonaise**.



1 FRIETEN BAKKEN

Haal de **kogelbiefstuk** uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen ★. Verwarm de oven voor op 210 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd er frieten van ½ tot 1 cm breed van. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 30 – 40 minuten in het midden van de oven. Schep halverwege om.



4 SALADE MENGEN

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de rodewijnazijn, de honing en de mosterd tot een vinaigrette. Voeg de **lente-ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **kropsla** en de **kappertjes & augurk** toe aan de saladekom en meng goed. Meng in een kleine kom de **dragon** en de **kervel** met de **mayonaise**.



2 CHERRYTOMATEN POFFEN

Meng ondertussen in een ovenschaal de **rode cherrytomaten** met ¼ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak ze de laatste 10 – 15 minuten mee met de ovenfrietten.



5 BIEFSTUK BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur ★★. Dep de **kogelbiefstuk** droog met keukenpapier en wrijf hem in met peper en zout. Leg, zodra de olie goed heet is, de **biefstuk** voorzichtig in de pan en bak in 1 – 3 minuten per kant goudbruin. Bestrooi met nog wat zwarte peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



3 SNIJDEN

Snij ondertussen de **kropsla** in stukken en snijd de **verse kervel** fijn. Pluk de blaadjes van de takjes **verse dragon** en hak grof. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen.

★ TIP: Het beste kun je de kogelbiefstuk al een half uur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Doe je dit niet, dan blijft de biefstuk vanbinnen te koud en 'schrikt' hij als je hem bakt.



6 SERVEREN

Verdeel de **frietten**, de **salade** en de gepofte **tomaatjes** over de borden en leg de **kogelbiefstuk** erbij. Serveer met de **dragonmayonaise**.

★★ TIP: Het liefste gebruik je voor het bakken van steak juist geen anti-aanbakpan. Dan ontstaat er namelijk geen lekker bruin korstje. Wees ook vooral niet bang om de olie goed heet te laten worden. Keer de biefstuk elke 30 seconden om voor een gelijkmatige garing.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Hip hanged kogelbiefstuk (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Kropsla (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse kervel (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Verse dragon (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Lente-ui (st) *	1	2	3	4	5	6
Kappertjes & gesneden augurken (g) *	25	50	75	100	125	150
Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	2	4	6	8	9	10
Extra vierge olijfolie* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Rodewijnazijn* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3715 / 888	572 / 137
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,2
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	4,2	0,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,1	0,3

ALLERGENEN

3) Eieren 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 19 | 2018

