



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 03
2016

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

Biefstuk met gremolata en frisse salade

Typische combinatie van aardappelen, vlees en groente, maar met een frisse twist

Traditioneel wordt gremolata gemaakt van citroenrasp, knoflook en peterselie. Wij hebben er dit keer een andere twist aan gegeven, je gebruikt namelijk mandarijn. Hierdoor smaakt de gremolata friszoet. Je serveert de gremolata met biefstuk van het Maas-Rijn-IJsselrund. Alles over dit vlees lees je op ons blog.



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



Biefstuk



Annabelle aardappelen



Mandarijn



Knoflookteen



Verse bladpeterselie



Rode bieten



Rucolamelange

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Biefstuk	1	2	3	4	5	6
Annabelle aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Mandarijn	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (takjes) 15)	4	8	12	16	20	24
Rode bieten (g)	125	250	375	500	625	750
Rucolamelange (g) 15)	40	60	90	120	150	180
Roomboter (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie (el)*	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden

2 x Koekenpan (met deksel), fijne rasp, saladekom, aluminiumfolie

Voedingswaarden 693 kcal | 38 g eiwit | 68 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 10 g vezels



1 Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen.

2 Schil of was de aardappelen (annabelle) grondig en snijd in plakken van ½ centimeter dik. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de aardappelen afgedekt 25 – 30 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en haal na 20 minuten de deksel van de pan.

3 Was ondertussen de mandarijn, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit.

4 Snijd of pers de knoflook extra fijn. Snijd ook de bladpeterselie extra fijn. Meng de knoflook, bladpeterselie, ½ tl mandarijnrasp per persoon, de helft van de extra vierge olijfolie, peper en zout tot een kruidenmengsel. Dit is de zogenaamde gremolata.

5 Snijd de rode bieten klein (bewaar ½ el bietensap per persoon) en meng met de rucolamelange in een saladekom. Maak een dressing van 1 el mandarijnrasp per persoon, ½ el bietensap per persoon, de zwarte balsamicoazijn, de overige extra vierge olijfolie en de honing.

6 Verhit de overige roomboter in een koekenpan en bak de biefstuk naar smaak medium of doorbakken in 2 – 3 minuten aan elke kant. Bestrooi met peper en zout, haal uit de pan en laat, ingepakt in aluminiumfolie, een aantal minuten rusten.

7 Verdeel de aardappelen en de bietensalade over de borden. Serveer met de biefstuk en gremolata.

Tip! Je laat de biefstuk een aantal minuten rusten onder aluminiumfolie zodat het vlees extra mals wordt!

