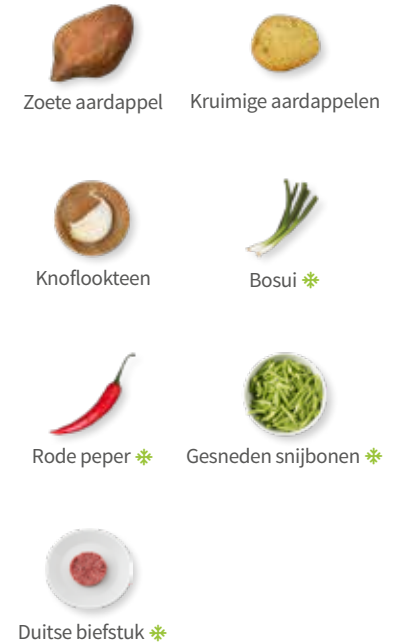




Duitse biefstuk met pittige zoete-aardappelpuree met gebakken knoflooksnijbonen



- Totaal: 25 min.
- Calorie-focus
- Gemakkelijk
- Quick & Easy
- Eet binnen 3 dagen
- Family
- Glutenvrij

Duitse biefstuk is gemaakt van grofgemalen, mals rundvlees. Dit vlees is ook lekker als het nog een beetje rood is, je hoeft het dus niet lang te bakken. De bosui geeft samen met de rode peper pit aan de zoete-aardappelpuree. Heb jij je ook weleens afgevraagd wat nu het verschil is tussen lente-ui en bosui? Dat zit 'm in het oogstmoment: de lente-ui wordt eerder geogst en is daardoor wat milder van smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan met deksel, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **Duitse biefstuk met pittige zoete-aardappelpuree.**



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de zoete aardappel en de aardappelen. Weeg de **zoete aardappel** af, was of schil de **zoete aardappel** en de **aardappelen** en snijd beide in grove stukken. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



4 BIEFSTUK BAKKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** in 2 – 3 minuten per kant rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **Duitse biefstuk** langer wanneer je niet van rood vlees houdt.



2 KOKEN

Kook de **aardappelen** en de **zoete aardappel** 10 – 12 minuten, afgedekt, in de pan met bouillon. Giet daarna af, bewaar een klein beetje bouillon en laat zonder deksel uitstomen.



5 PUREE MAKEN

Stamp de **zoete aardappel** en de **aardappelen** fijn met een aardappelstamper. Voeg een scheutje melk en wat van het bewaarde kookvocht toe, roer de **rode peper** erdoor  en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra roomboter toe om het geheel smeuijger te maken.




3 SNIJBONEN BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **snijbonen**, het wit van de **bosui** en 1 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 6 minuten. Haal vervolgens de deksel van de pan en bak de **snijbonen** nog 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **zoete-aardappelpuree** over de borden en garneer de puree met het groen van de **bosui**. Serveer met de **snijbonen** en de **Duitse biefstuk**.

 **TIP:** Eet je dit gerecht met kinderen en houden zij niet van pittig eten? Laat dan de rode peper achterwege en breng de puree eventueel verder op smaak met ½ tl kerriepoeder per persoon.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kruimige aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui (st) 	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) 	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden snijbonen (g) 	150	300	450	600	750	900
Duitse biefstuk (st) 	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen


Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					


 in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2799 / 669	345 / 83
Vet totaal (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	6,0	0,7
Koolhydraten (g)	89	11
Waarvan suikers (g)	20,3	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,7	0,2

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van:  Selderij

 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Halveer dan de hoeveelheid olijfolie en roomboter die je gebruikt om te bakken.

 **WEETJE:** Je kookt de aardappelen in bouillon, maar giet de bouillon daarna af. Hierdoor wordt de puree extra smaakvol, maar blijft het zoutgehalte van het gerecht relatief laag.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

