



KOGELBIEFSTUK MET AARDAPPELSALADE

met geroosterde Turkse groene pepers



Kogelbiefstuk *



Halfkruimige aardappelen



Turkse groene peper *



Ui



Verse rozemarijn *



Knoflookteen



Mayonaise *

- Totaal: **20-25** min.
- Lactosevrij
- Gemakkelijk
- Glutenvrij
- Eet binnen **3** dagen
- Caloriefocus

Rood, medium of doorbakken? Bak je biefstuk precies zoals jij hem lekker vindt. Hoe roder de binnenkant, hoe malser de biefstuk is. Voor zo'n resultaat hoef je het vlees alleen dicht te schroeien, door de biefstuk per kant een minuutje te bakken. Liever medium gebakken? Bak het vlees dan 2 à 3 minuten per kant. Als je je biefstuk helemaal doorbakken wilt, kun je het vlees het beste ongeveer 4 à 5 minuten per kant bakken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, koekenpan, aluminiumfolie en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **kogelbiefstuk met aardappelsalade**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Haal de **kogelbiefstuk** uit de koelkast, zodat hij op kamertemperatuur kan komen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in stukken van 1 – 2 cm. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af, spoel met koud water en laat zonder deksel uitstomen.



4 AARDAPPELSALADE MAKEN

Voeg de **aardappelen** ★ toe aan de kom met **mayonaise** en meng goed. Breng de aardappelsalade op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Zorg ervoor dat de aardappelen goed zijn afgekoeld als je ze mengt met de mayonaise – anders nemen ze de mayonaise op en wordt de salade niet zo romig.



2 PEPELS BAKKEN

Meng ondertussen de **Turkse groene pepers** op een bakplaat met bakpapier met de olijfolie. Breng op smaak met zout. Zet de bakplaat in de oven en bak 10 – 15 minuten, of totdat de **pepers** donker beginnen te kleuren. Draai halverwege om.



5 BIEFSTUK BAKKEN

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kogelbiefstuk** 1 (rood), 2 – 3 (medium), of 4 – 5 (doorbakken) minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout en laat een paar minuten rusten onder aluminiumfolie ★★. Voeg ondertussen aan dezelfde koekenpan de **ui** toe en fruit 2 – 3 minuten. Voeg daarna de **ui** toe aan de aardappelsalade en schep om.



3 MAYONAISE MINGEN

Snij ondertussen de **ui** in halve ringen. Ris ondertussen de naaldjes van het takje **rozemarijn**. Snijd de **rozemarijn** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng de **knoflook** en **rozemarijn** in een kom met de **mayonaise**.



6 SERVEREN

Verdeel de aardappelsalade en Turkse groene pepers over de borden. Leg op elk bord een **kogelbiefstuk**.

★★ **TIP:** Laat de biefstuk niet te lang rusten, hij gaart namelijk door onder het aluminiumfolie.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kogelbiefstuk (st) *	1	2	3	4	5	6
Halfkruimige aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Turkse groene peper (st) *	3	6	9	12	15	18
Ui (st)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Verse rozemarijn (takje) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Roomboter (el)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2540 / 607	470 / 112
Vet totaal (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,3
Koolhydraten (g)	46	9
Waarvan suikers (g)	8,7	1,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

3) Eeren 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

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



#HelloFresh

WEEK 19 | 2019

HelloFRESH