



KOGELBIEFSTUK MET GEKARAMELISEERDE BOSPEEN

Met gremolata en aardappelen



MASAN ROUGE

Bij biefstuk drink je natuurlijk rood!
Het liefst een rode wijn met een pittige karakter zoals deze Masan, gemaakt van Zuid-Franse druivenrassen.



Kogelbiefstuk *



Nicola aardappelen



Bospeen *



Karwijzaad



Citroen



Knoflookteen



Verse bladpeterselie *

- Totaal: **35-40** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **3** dagen
- Original
- Discovery
- Glutenvrij

In dit gerecht maak je Italiaanse 'gremolata' bij de biefstuk. Gremolata is een mengsel van peterselie, citroen, knoflook, olijfolie en soms ook ansjovis. Belangrijk bij het maken van deze kruidenolie is dat je alles heel fijn snijdt, zodat de smaken goed met de olie mengen.

DE PERFECTE BIEFSTUK

Een standaard advies voor het bakken van de perfecte biefstuk is er niet. Het heeft natuurlijk te maken met de dikte van de biefstuk, maar ook met ervaring en gevoel. Als richtlijn kun je op het vlees drukken: bij veel weerstand is de biefstuk doorbakken, bij weinig weerstand rosé. Blijf vooral oefenen voor dat perfecte stukje vlees!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kom, bakplaat met bakpapier, pan met deksel, kleine kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kogelbiefstuk met gekarameliseerde bospeen**.



1 PEEN VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en haal de **kogelbiefstuk** uit de koelkast (zie tip). Snijd het loof van de **peen** en snijd de **peen** in de lengte doormidden. Meng de **peen** met het **karwijzaad**, honing en olijfolie in een kom en breng op smaak met peper en zout.



2 PEEN IN DE OVEN

Verdeel de **peen** over een bakplaat met bakpapier en laat in 20 – 25 minuten karameliseren in de oven. Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **peen** is klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.



3 AARDAPPELEN KOKEN

Was of schil ondertussen de **aardappelen** (**nicola**) grondig en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



4 GREMOLATA MAKEN

Rasp ondertussen de gele schil van de **citroen** en pers de **citroen** uit. Snijd de **knoflook** en de **peterselie** zeer fijn. Meng het sap en rasp van de **citroen**, de **knoflook** en de **peterselie** met de extra vierge olijfolie in een kleine kom en breng op smaak met peper en zout (zie tip).



5 BIEFSTUK BAKKEN

Wrijf de **kogelbiefstuk** in met peper en zout. Smelt de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **biefstuk** in 2 minuten per kant rosé, of langer wanneer je een meer doorbakken **biefstuk** wilt.

★ TIP

Je kunt gremolata, het mengsel van peterselie, knoflook, citroen en olie, ook met boter maken. De olie kan 1 op 1 vervangen worden door roomboter. Zorg dat de boter op kamertemperatuur is en volg verder stap 4.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen**, **peen** en **kogelbiefstuk** over de borden. Schenk de saus die is achtergebleven op de bakplaat over de **peen**. Schenk het bakvet van de **biefstuk** over de **aardappelen** en garneer de **biefstuk** met de gremolata.

★ TIP

Laat de biefstuk voor je hem gaat bakken eerst op kamertemperatuur komen. Hierdoor zal het vlees minder 'schrikken' (samentrekken) wanneer het in contact komt met de hete vloeistoffen in de pan.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kogelbiefstuk (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Karwijzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (takjes) 23 *	2	4	6	8	10	12
Honing* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	500 / 120
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	17,6	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 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 33 | 2017

