



KOGELBIEFSTUK MET SJALOT-TIJMSAUS

MET AARDAPPELGRATIN EN HARICOTS VERTS



• SPECIAAL INGREDIËNT •



HELLO KOGELBIEFSTUK

Deze biefstuk is gesneden uit de bovenbil van de koe. Dit deel zit in de buurt van het kogelgewricht, vandaar de naam kogelbiefstuk. Onze biefstuk is afkomstig van het MRIJ rund, een zogenaamd dubbeldoelras.



Nicola aardappelen



Sjalot



Knoflookteen



Slagroom *



Geraspte oude kaas *



Gedroogde tijm



Haricots verts *



Kogelbiefstuk *



40 min



Veel handelingen



Eet binnen 5 dagen

Vandaag staat er een restaurantklassieker op het menu. De malse biefstuk is gesneden uit de bovenbil van de koe, het Maas-Rijn-IJsselrund in dit geval. Dit deel zit in de buurt van het kogelgewricht, vandaar de naam kogelbiefstuk. Of je hem rosé, medium of well-done bakt laten we aan jou!

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, 2x steelpan, ovenschaal, koekenpan en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de kogelbiefstuk met sjalot-tijmsaus.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in 2 pannen met deksel - voor de aardappelen en voor de haricot verts. Schil de **aardappelen** en snijd in plakken van 1 cm. Voeg de **aardappelen** toe aan één pan met deksel en kook in 6 – 8 minuten halfgaar. Giet daarna af en spoel onder koud water. Snipper ondertussen de **sjalot** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Haal de **biefstuk** uit de koelkast.



4 HARICTOS VERTS KOKEN

Verwijder de steelaanzet van de **haricot verts** en kook ze in de andere pan met deksel in 6 – 8 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Meng met ½ el roomboter per persoon en breng op smaak met peper en zout.

★**TIP:** Het maken van een saus op basis van bloem luistert heel nauw, iets te veel bloem en de saus wordt te dik en gaat melig smaken, of te weinig bloem en je saus blijft dun. Meet of weeg de eetlepels daarom nauwkeurig af. Wij rekenen voor 1 el bloem 10 gram.



2 GRATIN MAKEN

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelmatig vuur. Voeg de helft van de bloem toe en roer tot een gladde massa. Voeg de melk en de **slagroom** al roerend toe. Klop met een garde tot er geen klontjes meer zijn. Meng de **oude kaas** erdoor en breng op smaak met peper, zout en de helft van de **tijm**. Leg de **aardappelschijfjes** in een ovenschaal en giet het roommengsel erover. Bak de gratin 18 – 22 minuten in de oven.



5 BIEFSTUK BAKKEN

Verhit de 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 3 – 4 minuten per kant goudbruin. Bestrooi met nog wat zwarte peper en laat maximaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



3 SJALOT-TIJMSAUS MAKEN

Verhit ondertussen 1 eetlepel roomboter per persoon in een andere steelpan op middellaag vuur. Voeg de **knoflook**, de **sjalot** en de overige **tijm** toe. Roer goed door en laat de **sjalot** in 5 – 7 minuten zacht worden. Voeg de overige bloem toe en bak al roerend 3 – 4 minuten ★. Voeg de bouillon toe en roer de saus glad. Breng op smaak met de wittewijnazijn, peper en zout en laat op laag vuur inkoken tot serveren.



6 SERVEREN

Snijd de **kogelbiefstuk** in dunne plakken. Serveer de **kogelbiefstuk** met de **aardappelgratin**, de **haricots verts** en de **sjalot-tijmsaus**.

🌱**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.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Slagroom (ml) 7) 15) 20) *	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude kaas (g) 7) *	15	25	35	50	60	70
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Kogelbiefstuk (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Runderbouillon* (ml)	75	150	225	300	375	450
Roomboter* (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem* (el)	1	2	3	4	5	6
Melk* (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4326 / 1034	548 / 131
Vetten (g)	64	8
Waarvan verzadigd (g)	33,5	4,2
Koolhydraten (g)	63	8
Waarvan suikers (g)	9,1	1,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	0,3	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja

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



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 08 | 2018