



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 19
2016

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

Libanees platbrood met biefstukreepjes en Griekse yoghurt

De mosterd zorgt voor extra pit

In dit recept haal je de biefstukreepjes even uit de koelkast om ze op kamertemperatuur te laten komen. Dat doe je omdat het koude vlees anders erg 'schrikt' in een warme pan en daardoor heel wat vocht verliest en taai wordt. De Griekse yoghurt breng je op smaak met mosterd. Zo krijgt het gerecht extra pit.



20-25 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



Biefstukreepjes



Wortel



Pruimtomaat



Komijn



Paprikapoeder



Rucola-veldslamelange



Griekse yoghurt



Libanees platbrood

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Biefstukreepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat	1	2	3	4	5	6
Komijn (tl)	1½	3	4	5	6	7
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rucola-veldslamelange (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Griekse yoghurt (el) 7) 15)	2	4	6	8	10	12
Libanees platbrood 1)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)*	½	½	1	1	1½	1½
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigheden

Wok of hapjespan, aluminiumfolie, saladekom

Voedingswaarden 738 kcal | 37 g eiwit | 88 g koolhydraten | 22 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 15 g vezels



1 Haal de biefstukreepjes uit de koelkast zodat deze op kamertemperatuur kunnen komen. Snijd ondertussen de wortel en de pruimtomaat in blokjes.



2 Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en bak de biefstukreepjes met de helft van de komijn en de helft van het paprikapoeder 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal daarna uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie op een bord.



3 Zet de wok of hapjespan terug op middelhoog vuur en verhit de helft van de olijfolie. Voeg de wortel toe en bak al roerende 7 minuten. Voeg in de laatste 2 minuten de helft van de tomaat, overige paprikapoeder en overige komijn toe. Voeg daarna de biefstukreepjes toe en verhit nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.

4 Meng ondertussen de rucola-veldslamelange met de zwarte balsamicoazijn, overige olijfolie, overige tomaat, peper en zout in een saladekom.

5 Meng de Griekse yoghurt met de mosterd, peper en zout.

6 Verdeel het Libanees platbrood over de borden en beleg met de Griekse yoghurt, salade en biefstukreepjes. Rol daarna het platbrood op en prik eventueel vast met een houten prikkertje.



Tip! Dit gerecht is calorierijk. Let je op je calorie-inname? Eet dan maar 1 platbrood en serveer het overige vlees en sla ernaast. Eet het tweede platbrood de dag erna als lunch met wat kruidenkaas, sla en tomaat.