



Salade met Duitse biefstuk en pestodressing

met parelcouscous, gebakken portobello, tomaat en rucola



Parelcouscous



Knoflookteen



Portobello *



Tomaat *



Groene pesto *



Duitse biefstuk *



Rucola *

Totaal: 20 min.

Family

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 5 dagen

In nog geen 20 minuten aan tafel en tóch een maaltijd om trots op te zijn. Het ster-ingredient in deze maaltijdsalade is de Duitse biefstuk: grofgemalen biefstuk in de vorm van een burger. Net als tartaar kun je dit vlees rauw eten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2x koekenpan, kleine kom en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **salade met Duitse biefstuk en pestodressing**.



1 PARELCOUSCOUS KOKEN

Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten gaar. Giet af, roer de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in plakken en de **tomaat** in parten.



3 PORTOBELLO BEREIDEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **portobello**, peper en zout toe en roerbak in 5 – 6 minuten goudbruin.



4 DRESSING MAKEN

Meng in een kleine kom de **groene pesto**, de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn tot een dressing en breng op smaak met peper en zout.



5 DUITSE BIEFSTUK BAKKEN

Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** 2 – 4 minuten per kant ★. Bestrooi met peper en zout. Meng ondertussen in een saladekom de **tomaat**, de **rucola** en de helft van **pestodressing**. Voeg daarna de **parelcouscous** toe en meng goed.



6 SERVEREN

Verdeel de **parelcouscous** over de borden. Leg de **portobello** en de **Duitse biefstuk** erop en garneer met de overige **pestodressing**.

★**TIP:** Duitse biefstuk mag na het bakken nog rood zijn van binnen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (st) *	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Groene pesto (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Duitse biefstuk (st) *	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23) *	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3471 / 830	726 / 174
Vet totaal (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,0
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	7,3	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	3,4	0,7

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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



WEEK 29 | 2019

