

MARLEY SPOON



Biefblokjes met stampot, jus en gebakken peren

 20-30min  Voor 3-4 personen

Een schoonheidsprijs heeft 'ie niet verdiend, de wonderlijke knolselderij. Met zijn kruidige smaak weet hij van deze stampot echter wel een appetijtelijke variant te maken. Erbovenop serveer je stukjes rundvlees in een zelfgemaakte snelle jus, aangengend met sojasaus. En geloof het of niet, maar die toffe peer smaakt in dit fusion-gerecht waanzinnig lekker!

Wat je van ons krijgt

- kruimige aardappels
- peren
- rode uien
- biefblokjes
- knolselderij ⁹
- sojasaus ^{1,6}
- hazelnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- aardappelstamper
- dunschiller
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Extra smaak? Rooster de hazelnoten dan even in een kleine koekenpan of bak ze mee met de peren.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 680.0kcal, vet 24.4g, eiwit 40.1g, koolhydraten 65.5g



1. Groenten koken

Schil de **aardappels** en snijd in ca 3cm grote stukken. Snijd de stronk van de **knolselderij** af en snijd de rest in schijven. Schil de schijven en snijd elke schijf in ca. 2cm grote blokjes. Doe de **knolselderij** met de **aardappels** in een middelgrote kookpan met een flinke snuf zout en ruim water. Breng aan de kook en kook de **groenten** in ca. 15min gaar.



4. Peer en ui bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg 1-2el boter toe en laat smelten. Doe dan de **uieren** erbij en bak al af en toe roerend in 3min glazig. Schuif de **ui** opzij en leg de **peerhelften** met de snijkant omlaag in de pan. Bak in 5min goudbruin en iets zachter. Blijf de **uien** af en toe omscheppen.



2. Peer snijden

Snijd intussen de **peren** in de lengte doormidden. Verwijder het klokhuis met een lepeltje.



5. Groenten stampen

Giet de **aardappels** en **knolselderij** af en doe terug in de pan. Stamp met 1-2el boter tot een **gladde puree**. Breng op smaak met zout en peper, en zet warm opzij.



3. Ui snijden

Pel de **uien** en snijd in dunne ringen. Hak de **hazelnoten** grof (**zie kooktip, links**).



6. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur. Voeg een beetje olie toe en bak de **biefblokjes** in 3-4min gaar. Blus af met de **sojasaus** en breng op smaak met een snuf peper. Verdeel de **stampot** over de borden. Schep de gebakken **uien**, **peerhelften** en het **vlees** erboven op. Schenk de **sojasausjus** erover en garneer met **hazelnoten**.