



Zomerse bief-paprikaspiesjes

met wittebonensalade en citroen



ca. 25min



2 personen

Zeg je zomer, dan zeg je spiesjes! Spiesjes doen het namelijk niet alleen supergoed op de barbecue, maar ook in de pan. Dus wat voor weer het ook is, je kunt je spiesjes altijd op je favoriete manier bereiden! De spiesjes van vandaag maak je met heerlijk gekruide biefblokjes, paprika en ui en serveer je met een frisse wittebonensalade ernaast. Zomer it is!

Wat je van ons krijgt

- 1x houten satéprikkers
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1x biefblokjes
- 1 citroen
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje gedroogde tomaten ¹²
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- zeef
- fijne keukenrasp
- grillpan of grote koekenpan

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

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 522.0kcal, vet 23.0g, eiwit 37.2g, koolhydraten 35.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Doe de **satéprikkers** in een kom koud water. Dit voorkomt splinteren later. Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes. Haal de **uirokken** van elkaar los. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en vervolgens in dunne plakjes. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukken. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



4. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn. Snijd de **citroen** doormidden en pers **een helft** uit. Meng de **rest van de knoflook**, **1tl citroenrasp**, **1-2el citroensap**, **1/2tl suiker** en **1-2el olijfolie** in een kommetje en breng de **dressing** op smaak met peper en zout.



2. Spiesjes maken

Doe de **biefblokjes** met de **paprika**, **courgette**, **helft van de knoflook**, **1-2el olijfolie**, **1/4tl zout** en **peper** in een kom en hussel om. Rijg dan de **biefblokjes**, **ui**, **paprika** en **courgetteplakjes** telkens om en om aan de **satéprikkers**.



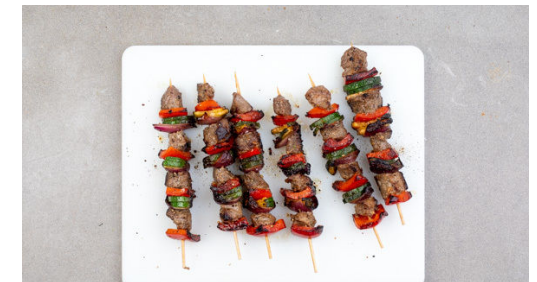
5. Salade maken

Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om. Hak de **gedroogde tomaten** grof. Was de **rucola** grondig en meng de **blaadjes** met de **tomatjes**, **bonen** en de **dressing** in een grote kom. Snijd de **overgebleven citroenhelft** in partjes.



3. Spiesjes bakken

Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur. Wacht tot de pan goed heet is en leg de **spiesjes** er voorzichtig in. Bak de **spiesjes** ca. 8min totdat het **vlees** gaar en goudbruin is en de **groenten** zachter beginnen te worden, keer de **spiesjes** af en toe om. Zet het vuur zo nodig iets lager.



6. Serveren

Breng de **spiesjes** op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **spiesjes** ernaast of haal de **Ingrediënten** van de **spiesjes** af en meng ze met de **salade**.