

BBQ-biefstuk

met kruidig geroosterde ovengroenten



30-40min



Voor 3-4 personen

Tijd voor een perfect gebakken biefstuk! Je kruidt de biefstuk vandaag met een heerlijke BBQ-kruidenmix. Voor erbij rooster je snijbonen, tomaten, rode ui en aardappels met oregano gaar in de oven. De biefstuk serveer je in plakjes gesneden op je traybake/ovenshotel en top je met nog wat extra oregano. Het resultaat: een verfijnde combinatie van BBQ-smaken en groenten. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- Aunt Mizzi Roast seasoning
- kruimige aardappels
- biefstukken
- snijbonen
- rode ui
- verse oregano
- cherrytomaten

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aluminiumfolie
- bakplaat met bakpapier
- koekenpan
- oven

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

Kooktip

Voor medium: voel met je wijsvinger het vlees en vergelijk dat met het gevoel van de muis van je hand als je duim en middelvinger zacht tegen elkaar houdt. Gebruik duim en ringvinger voor well done.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 530kcal, vet 20.5g, koolhydraten 47.0g, eiwit 34.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer en pel de **ui**, snijd **elke helft** in 4 partjes. Snijd de uiteinden van de **snijbonen** en snijd de **snijbonen** schuin doormidden. Was de **aardappels** en snijd ze in vieren, snijd grotere exemplaren in kleine parten.



2. Groenten roosteren

Bekleed 1-2 bakplaten met bakpapier en verdeel de **aardappels**, **snijbonen**, **ui** en **tomaten** erover. Pluk de **oreganoblaadjes** en strooi de **helft van de oregano** over de **groenten**. Doe de steeltjes weg. Hussel de **groenten** om met 1-2el olie, 1/4tl zout en peper en bak alles 20-25min in de oven tot de **groenten** gaar en goudbruin zijn.



3. Marinade voorbereiden

Meng intussen **Aunt Mizzi's Roast seasoning** met 2-3el olie, snuf zout en peper in een grote kom.



4. Biefstuk marineren

Neem de **biefstukken** uit de verpakking en dep ze droog. Doe de **biefstukken** bij de **marinade** in de kom en meng goed zodat het **vlees** met een dun laagje **marinade** bedekt is. Zet opzij zodat de smaken in het **vlees** kunnen trekken, tot ca. 10min voordat de **groenten** gaar zijn.



5. Biefstuk bakken

Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur. Leg de **biefstukken** in de pan en bak ze aan beide kanten 2-3min voor *medium rare* en 3-4min voor *well done*. Je kunt de garing met de palm van je hand testen (**zie kooktip, links**). Neem de **biefstukken** uit de pan, wikkel ze in aluminiumfolie en laat rusten.



6. Biefstuk snijden

Snijd de **biefstukken** tegen de draad in in repen en leg deze met de **geroosterde groenten** op het bord. Bestrooi met de **rest van de oreganoblaadjes**.