



GREEN
CHEF

Kogelbiefstuk met bloemkoolpuree en zelfgemaakte jus

met parmigiano reggiano

Kooktijd: 25 minuten | **Porties:** 2 of 4

*Voedingswaarden per portie



Keto



Flexitarisch



Koolhydraatarm

Koolhydraten*

13 g

Eiwitten

39 g

Vetten

34

Energie

529 kcal

Groenten

275 g

Voordat je aan de slag gaat

* Was je handen altijd voor en na het koken.

* Was fruit en groenten. Doe dit niet met vlees of vis.

Wat heb je nodig: Pan met deksel, koekenpan, keukenpapier, aluminiumfolie, staafmixer, rasp

Ingrediënten:

Ingrediënten	2 personen	4 personen
Rode ui (stuk(s))	1	2
Kogelbiefstuk* (g)	240	480
Bloemkoolrijst* (g)	400	800
Mascarpone* (g)	30	60
Parmigiano reggiano* (g)	25	50
Rucola en veldsla* (g)	40	80

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	3	6
Runderbouillonblokje (stuk(s))	½	1
Ketjap (tl)	2	4
Grove mosterd (tl)	2	4
Extra vierge olijfolie	naar smaak	
Peper en zout	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2214 / 529	506 / 121
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	20,0	4,6
Koolhydraten (g)	13	3
Waarvan suikers (g)	10,1	2,3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	39	9
Zout (g)	2,4	0,5

Even opletten:

Voedselallergie? Controleer dan de verpakkingen voor informatie over ingrediënten.

Gebruik voor rauwe en kant-en-klare voeding verschillende keukentools. Tussendoor grondig wassen kan ook.

Onze boxen worden verpakt in een fabriek waar **pinda's, noten, sesam, vis, schaaldieren, melk, eieren, mosterd, selderij, soja, gluten** en **sulfieten** worden verwerkt.

Wil je één van ons spreken?

Onze klantenservice staat voor je klaar. We zijn telefonisch bereikbaar op 020 721 8004. Liever met ons chatten? Ga dan naar [greenchef.nl/contact](https://www.greenchef.nl/contact).

Deel jouw bord #gezondetenopjouwmanier

Aan de slag!



- Haal 1 **kogelbiefstuk** per persoon uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **bloemkoolrijst**.
- Snipper de **rode ui**.

Tip: Mocht je tijd hebben, haal de kogelbiefstuk dan minimaal 30 minuten eerder uit de koelkast voordat je gaat bakken.



- Voeg per persoon: ½ el roomboter en ¼ runderbouillonblokje toe in dezelfde koekenpan. Roer goed door.
- Blus af met de ketjap en 50 ml water per persoon.
- Breng aan de kook. Draai het vuur iets lager en laat de jus inkoken.



- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **kogelbiefstuk** droog met keukenpapier en wrijf het in met peper en zout.
- Leg, als de boter goed heet is, de **kogelbiefstuk** en de **rode ui** in de pan.
- Bak de **kogelbiefstuk** 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid (zie Tip). Haal de **kogelbiefstuk** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Rare : 1 - 2 minuten per kant.
Medium: 2 - 3 minuten per kant.
Well done : 4 - 5 minuten per kant.



- Rasp met een fijne rasp de **parmigiano reggiano** fijn. Bewaar ⅓ **parmigiano reggiano** voor de salade.
- Roer de **mascarpone** en **parmigiano reggiano** door de pan met **bloemkoolrijst**.
- Pureer met een staafmixer de kazen en de **bloemkoolrijst** tot een puree.
- Breng op smaak met peper en 1 tl mosterd per persoon.



- Kook de **bloemkoolrijst** 1 - 2 minuten.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



- Serveer de **rucola** en **veldsla** op de borden en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.
- Snijd de **kogelbiefstuk** in plakken.
- Leg de bloemkoolpuree en **kogelbiefstuk** naast de sla en schep de jus over eroverheen.
- Garneer het gerecht met de overige **parmigiano reggiano**.

Eet smakelijk!

Scan de QR-code en laat ons weten hoe het smaakt!



Just enjoy!



×

