

Biefstuk met gebakken groenten

Aantal personen: 2

Circa 200 gram biefstuk
200 gram broccoli
2 rode puntpaprika's
150 gram champignons
20 gram gember
Scheut suikervrije sojasaus
Scheut cider azijn

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 graden

Snij de paprika in dunne ringen en de champignons en gember in dunne plakjes.

Bak de biefstuk ongeveer 3 minuten en zet de pan vervolgens 5 minuten in de oven. Pas de gaartijd aan naargelang de dikte van het vlees of de gewenste gaarheid.

Verhit een eetlepel olie naar keuze in een (koeken) pan, en bak hierin de paprika en de champignons kort op hoog vuur. Het doel hiervan is om een beetje kleur op de groenten te krijgen. Voeg nu de gember en 2 eetlepels water toe. Doe snel een deksel op de pan en stoof de groenten voor circa 2 minuten.

Snij de broccoli in roosjes en doe het bij de paprika en de champignons, giet er een scheut water bij en roerbak tot de broccoli beetgaar is.

Doe een scheut sojasaus en cider azijn bij de groenten.

Haal het vlees uit de oven, laat het even rusten en snij vervolgens in dunne plakjes.

Schik het vlees op een bord en schep de groenten ernaast.

Leg wat gember op het vlees en lepel het overgebleven vocht van de pan erover.

