



RUMPSTEAK MET AZIATISCHE SALADE

MET ZELFGEMAAKTE OVENFRIET EN LIMOENMAYONAISE

SPECIAAL INGREDIËNT.



RUMPSTEAK

Rumpsteak is een dikke, malse biefstuk. Deze wordt ook vaak gebruikt om carpaccio van te maken.



Vastkokende aardappelen



Verse gember



Rode peper *



Limoen



Sojasaus



Sesamolie



Radijs *



Gesneden rode kool *



Sesamzaad



Mayonaise *



Rumpsteak *



Gemengde sla *

40-45 min

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

Fusion cuisine is een combinatie van verschillende kookstijlen en culinaire tradities. Denk bijvoorbeeld aan traditionele Aziatische gerechten met een westerse twist. Of, zoals in dit gerecht, de combinatie van een frisse oosterse salade en ingrediënten die niet misstaan in de Franse keuken: een heerlijk sappige biefstuk met aardappeltjes uit de oven.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, 2x kleine kom, saladekom en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **rumpsteak met Aziatische salade**.



1 FRIETEN MAKEN

Haal de **rumpsteak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in **friet** van ongeveer 1 cm dik. Verdeel de **friet** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en bak 30 – 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.



4 ROOSTEREN EN MENGEN

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Meng in een kleine kom ½ tl **limoensap** per persoon met de **mayonaise**.

★ **TIP:** Schep tijdens het bakken het bakvet continue over de steak, zo wordt hij nog mals. Deze kooktechniek heet arrosen en voorkomt dat het vlees uitdroogt.



2 DRESSING MAKEN

Schil ondertussen de **gember** en rasp fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **limoen** uit. Meng per persoon ½ tl **limoensap**, 2 tl **sojasaus**, 1 tl **honing**, ½ tl **gember**, ¼ **rode peper** en 2 tl **sesamolie** in een kleine kom tot een dressing.



5 RUMPSTEAK BAKKEN

Dep de **rumpsteak** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **rumpsteak** 1 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur bruin. Zet het vuur laag en bak nog 1 – 2 minuten per kant. Voeg na de laatste keer draaien de roomboter toe ★. Laat de **rumpsteak** kort rusten.

★ **TIP:** De dikte van de steak kan variëren. Pas de baktijd indien nodig aan.



3 RADIJS EN KOOL AANMAKEN

Snijd de **radijs** in dunne plakjes. Meng in een saladekom de geschaafde **rode kool** met de **radijs** en de dressing. Laat staan zodat de smaken goed kunnen intrekken. De **gemengde sla** meng je er later pas doorheen.



6 SERVEREN

Meng ondertussen de **gemengde sla** door de **rode kool** en **radijs**. Verdeel de **salade** over de borden. Snijd de **rumpsteak** (tegen de draad in ★★ in plakken. Leg op de **salade** en garneer met het **sesamzaad**. Serveer met de **friet** uit de oven en de **limoenmayonaise**.

★★ **TIP:** Snijd tegen de draad in voor een malsere biefstuk. Leg het vlees op een snijplank en kijk hoe de spierweefsels lopen. Lopen ze horizontaal? Snijd het vlees dan verticaal, en andersom.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse gember (cm)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (ml) 11)	5	10	15	20	25	30
Radijs (st) *	7	14	21	28	35	42
Gesneden rode kool (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Rumpsteak (140 g) *	1	2	3	4	5	6
Gemengde sla (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen*						
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing* (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3908 / 934	614 / 147
Vetten (g)	55	9
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,7
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	11,0	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	1,1	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 7) Melk/lactose 10) Mosterd 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).