



# Salade met Duitse biefstuk en pestodressing

met parelcouscous, gebakken portobello, tomaat en rucola



Parelcouscous



Knoflookteen



Portobello ✨



Tomaat ✨



Groene pesto ✨



Duitse biefstuk ✨



Rucola ✨

Totaal voor 2 personen:  
Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

In nog geen 20 minuten aan tafel en tóch een maaltijd om trots op te zijn. Het ster-ingrediënt in deze maaltijdsalade is de Duitse biefstuk: grofgemalen biefstuk in de vorm van een burger. Net als tartaar kun je dit vlees rauw eten. Met zelfgemaakte pestodressing als smaakmaker maak je snel een smakelijke salade.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2x koekenpan, kleine kom en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **salade met Duitse biefstuk en pestodressing**.



## 1 GROENTEN SNIJDEN

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Verkruiemel het bouillonblokje erboven en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten gaar. Giet af, roer de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in plakken en de **tomaat** in parten.



## 3 DUITSE BIEFSTUK BAKKEN

- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** 2 – 4 minuten per kant ★. Bestrooi met peper en zout.
- Meng ondertussen in een saladekom de **tomaat**, de **rucola** en de helft van pestodressing. Voeg daarna de **parelcouscous** toe en meng goed.



## 2 PORTOBELLO EN DRESSING BEREIDEN

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur, voeg de **knoflook**, de **portobello**, peper en zout toe en roerbak in 5 – 6 minuten goudbruin.
- Meng in een kleine kom de **groene pesto**, de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn tot een dressing en breng op smaak met peper en zout.



## 4 SERVEREN

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden.
- Leg de **portobello** en de **Duitse biefstuk** erop en garneer met de overige pestodressing.

★ **TIP:** Duitse biefstuk mag na het bakken nog rood zijn vanbinnen.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (st) *	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Groene pesto (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Duitse biefstuk (st) *	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23) *	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (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)	3475 / 831	712 / 170
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,9
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	7,3	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	3,4	0,7

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 8) Noten  
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

