

INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

- 1 hollandse biefstukje, ±120 gram
- 1el roomboter
- 1/4 broccoli in roosjes
- 2 handjes bloemkool in roosjes
- 1el olijfolie
- 1/2 tl zeezout
- 1/2 zoete aardappel
- 1 kleine rode ui in ringen
- 1el olijfolie
- 1tl zaanse mosterd
- 1 mespunt komijnzaad
- Olijfolie/komijn dressing, voor 20 ml



DINER

FoodChallenge

BROCCOLI MET ZOETE AARDAPPEL

BEREIDINGSWIJZE

- Zet de oven op een stand van 180 graden;
- Was de broccoli en bloemkool en snijd in roosjes;
- Zoete aardappel wassen en ongeschild in parten snijden;
- Mengen de zoete aardappel met 1 el olijfolie en 1/2 theelepel zeezout;
- Zet de aardappel in de oven en laat deze in ±15 minuten goudgeel kleuren;
- Uienringen toevoegen aan de aardappeltjes en op 140 graden nog 5 minuten door laten garen;
- Doe de bloemkool in een kook- of stoompan;
- Doe de broccoli na 2 minuten bij de bloemkool en gaar nog 5 minuten door;
- Roomboter in een passende bakpan opwarmen
- Biefstukjes bestrooien met peper en zout;
- Het biefstukje in de pan leggen en 3 minuten door de pan schuiven;
- Omdraaien en herhalen;
- Het biefstukjes uit de pan nemen en onder aluminiumfolie op een bord leggen;
- 1el olijfolie met komijn en mosterd mengen;
- Komijn/mosterd olie over de broccoli scheppen.