

Groene groenten met biefstuk en quinoa – 3 personen

Ingrediënten

300 gram magere biefstuk – type chateaubriand – dikke snede
250 gram peultjes
250 gram groene asperges
1 courgette
Bakje champignons naar keuze van 500 gram
180 gram instant quinoa (vb. Quinoa express van Priméal)
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel witte sesamzaadjes
1 eetlepel olijfolie
Sojasaus naar smaak
Peper en zout

Vorbereiding

Was de peultjes en de asperges en snij in grove stukken.
Maak de champignons schoon met een borsteltje en snij in stukken.
Snij de courgette in blokjes.
Doe de sesamzaadjes in een warme pan en laat 2 tot 3 minuten lichtjes roosteren. Roer af en toe in de pan met een houten lepel.

Bereiding

Giet de instant quinoa in een kookpot en voeg gezouten, kokend water toe (zie verpakking voor hoeveelheid water). Laat enkele minuten rusten en roer nadien door met een vork.
Stoof de groenten in de olijfolie tot ze beetbaar zijn.
Bak de biefstuk en kruid met peper en zout.
Roer de sojasaus en de gare quinoa door de groenten. Kruid af met wat peper.

Afwerking

Snij de biefstuk in lange repen.
Vu de borden met het quinoa-groentenmengsel en decoreer met de reepjes biefstuk.
Bestrooi met de geroosterde sesamzaadjes.

Informatie allergenen

Dit gerecht bevat noten, soja



BIEFSTUK MET GROEN TRIO EN QUINOA

