



Wintersalade met bloemkool, pompoen, parelgort en biefstuk

2 personen

🕒 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

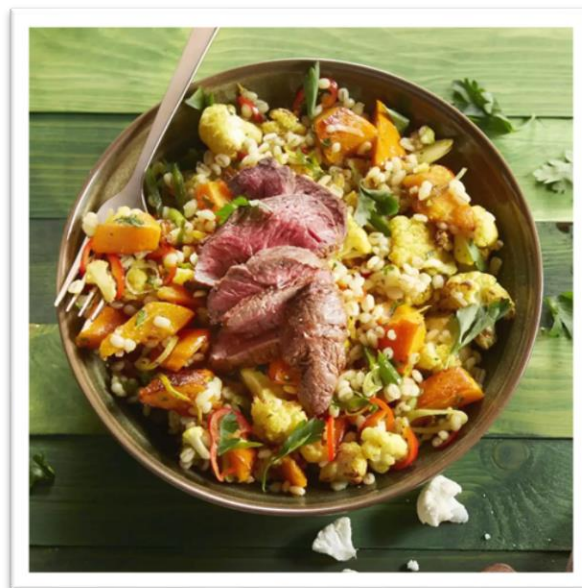
- 🍷 4 el zonnebloemolie
- 🍷 ½ teentje knoflook (geperst)
- 🍷 ¼ tl kerriepoeder
- 🍷 100 g bloemkoolroosjes
- 🍷 100 g pompoen (geschild, in blokjes)
- 🍷 40 g parelgort
- 🍷 ½ rode peper (in dunne ringen)
- 🍷 ¼ tl komijnpoeder (djinten)
- 🍷 ¼ citroen (rasp en sap)
- 🍷 ½ lente-/bosui (in dunne ringen)
- 🍷 ½ bosje peterselie (grof gehakt)
- 🍷 100 g biefstuk

MATERIAAL: bakplaat, koekenpan, aluminiumfolie

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng 3 eetlepels olie met de knoflook en kerrie.
3. Schep de bloemkool en pompoen om met de helft van deze olie en verdeel over een bakplaat.
4. Rooster de groenten in de oven in circa 20 minuten gaar en bruin.
5. Kook intussen de parelgort gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Klop de rest van de kerrie-olie met de rode peper, komijn, citroenrasp en -sap tot een dressing.
7. Meng de gort, geroosterde groenten, bosui en peterselie door elkaar en schep om met de dressing.
8. Wrijf de biefstuk in met de overgebleven zonnebloemolie, zout en peper.
9. Verhit een koekenpan en bak hierin de biefstuk in 4-6 minuten gaar.
10. Laat het vlees onder folie circa 5 minuten rusten en snijd in dunne plakjes.
11. Leg de biefstuk op de salade.

TIP: Vervang de parelgort door rijst, bulgur of (parel)couscous.



Recept: [Boodschappen.nl](https://www.boodschappen.nl)