1A+1B Meat

Hertenbiefstuk met wortelpeterseliepuree en gegrilde groenten

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Snijd de wortelpeterselie in stukjes, de kastanjechampignons in kwarten, de rode ui in ringen en ris de blaadjes verse tijm. Kook de wortelpeterselie circa 20 minuten in ruim water. Doe de laatste 10 minuten de spruiten erbij. Verhit één eetlepel roomboter in een pan en bak de biefstuk circa 2-3 minuten per kant (afhankelijk van de dikte en de gewenste gaarheid) en breng op smaak met peper en zout. Laat vervolgens rusten in aluminiumfolie en bewaar de jus. Verhit ¼ eetlepel roomboter in een pan, fruit de ui 1 minuut en voeg daarna de champignons toe en bak 3-4 minuten mee. Giet de wortelpeterselie en spruitjes af en bewaar het kookvocht. Pureer de wortelpeterselie, samen met de overige roomboter, met de staafmixer tot een gladde puree. Breng verder op smaak met peper, zout en de verse tijm. Snijd de biefstuk in plakjes en leg op een mooi bord. Maak een halve maan van de puree en leg hier de gebakken ui, champignons en spruitjes bovenop. Besprenkel het gerecht met een beetje jus.
2. Let op! Dit is een hoofdgerecht voor speciale gelegenheden en feestdagen.

Ingrediënten

- [ ] 240 g hertenbiefstuk
- [ ] 150 g wortelpeterselie
- [ ] 75 g spruitjes
- [ ] 75 g kastanjechampignons
- [ ] ½ rode ui
- [ ] 1 ½ el roomboter
- [ ] 1 takje verse tijm
- [ ] Versgemalen peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**264 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**9 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**31 g**