



Biefreepjes met knoflook, broccoli en aardappel uit de oven

Informatie

4 personen

Bereidingsduur: 20-30 minuten

Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 800 gram aardappelen in reepjes/partjes of kriel
- 400 gram biefleppen (in dunne reepjes)
- 1 theelepel knoflook (geperst)
- 2 theelepels gedroogde rozemarijn
- 5 eetlepels olijfolie
- 1 kg broccoli (in roosjes/stukken)
- (zee)zout
- nootmuskaat
- bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C
2. Schep 2 eetlepels olijfolie, zout en 1 theelepel rozemarijn door de aardappelpartjes of kriel en schud deze even door.
3. Leg de aardappelpartjes op de bakplaat met bakpapier en bak ze in ongeveer 20 tot 30 minuten gaar.
4. Schep de biefreepjes met de knoflook, rozemarijn, 2 eetlepels olie, zout en peper goed door elkaar.
5. Kook intussen de broccoli (beet)gaar in ruim water met zout. Giet af en besprenkel met 1 eetlepel olie en nootmuskaat.
6. Roerbak in de laatste 2 minuten het vlees op hoge stand in een koekenpan of wok kort.
7. Schep het vlees op de borden en serveer met de broccoli en aardappel uit de oven.



De broccoli kun je ook vervangen door sperzieboontjes, peultjes of groene sla met komkommer en ui.

Voedingswaarden per persoon

Energie: 467 kcal

Koolhydraten: 40 g

Eiwit: 34 g

Vet: 16

Waarvan verzadigd: 3 g

Vezels:

Bron: Allerhande