



RUMPSTEAK MET GEPOFTE KNOFLOOK

MET EEN BOMBE VAN BROCCOLIRIJST MET PISTACHE

.SPECIAL INGREDIËNT.



BROCCOLI

Broccoli is gezond en bevat veel belangrijke voedingsstoffen. Vandaag probeer je een nieuwe trend: broccolirijst.



Rumpsteak *



Krieltjes



Knoflookteen



Pistachenoten



Sjalot



Broccolirijst *



Zure room *



Mayonaise *

40-45 min

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

Rumpsteak is een dikke, malse biefstuk en wordt vaak gebruikt om carpaccio van te maken. Je serveert deze malse steak vandaag met broccolirijst - een goede manier om ook lastige eters aan de groene groenten te krijgen. De broccoli-bombe geeft dit gerecht een verrassende retro-twist!

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, 2x koekenpan, kleine kom, aluminiumfolie, zeef en keukenpapier.
Laten we beginnen met het koken van de **rumpsteak met gepofte knoflook**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de **rumpsteak** uit de koelkast ★ en laat op kamertemperatuur komen. Was de **krieltjes** en halveer. Leg de **krieltjes** en de **knoflooktenen** (met schil) in een ovenschaal en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en bak 25 – 35 minuten in de oven. Schep halverwege om. Pers vlak voor serveren de zacht geworden knoflook uit de schil met behulp van een vork en druk fijn.



4 RUMPSTEAK BAKKEN

Dep de **rumpsteak** droog met keukenpapier en wrijf in met zout. Verhit de overige olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de olie goed heet is, de **rumpsteak** voorzichtig in de pan en bak in 2 – 4 minuten per kant goudbruin. Voeg ¼ el roomboter per persoon toe en bestrooi met nog wat zwarte peper. Haal de **rumpsteak** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie terwijl je de **broccoli**rijst afmaakt.



2 PISTACHENOTEN FIJNHAKKEN

Hak ondertussen de **pistachenoten** zeer fijn. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **pistachenoten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Snipper ondertussen de **sjalot** fijn en bereid de bouillon.



5 BOMBE MAKEN

Meng de **broccoli**rijst met de **zure room**, proef en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Schep de **broccoli**rijst in een kleine kom met een diameter van ongeveer 10 cm (1 kleine kom per persoon). Druk stevig aan en draai het kommetje vervolgens voorzichtig om op een bord. Til het kommetje langzaam omhoog. Zo krijg je een mooi bolletje. Garneer de bombe met de fijngehakte **pistachenoten**.



3 RIJST BEREIDEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 2 minuten. Voeg de **broccoli**rijst toe en roerbak 6 – 8 minuten, blus af met 50 ml bouillon per persoon (zie tip). Kook 2 – 3 minuten in, of tot de **broccoli**rijst de bouillon heeft opgenomen. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **broccoli**rijst uit de pan en laat uitlekken in een zeef (de **rijst** moet niet te nat zijn). Het is niet erg wanneer de **broccoli**rijst iets afkoelt.



6 SERVEREN

Snijd vervolgens de **rumpsteak** tegen de draad in, in mooie dunne plakken (dit heet trancheren ★★). Leg de plakken **rumpsteak** dakpansgewijs half over elkaar en schep de uitgeperste **knoflook** erop. Serveer met de **krieltjes** en de **mayonaise**.

★ TIP: Het beste kun je de rumpsteak al een half uur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Doe je dit niet, dan blijft de steak van binnen te koud en 'schrikt' hij als je hem bakt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rumpsteak (g) ★	140	280	420	560	700	840
Krieltjes (st)	300	600	900	1200	1500	1800
Knoflooktenen (st)	3	6	9	12	15	18
Pistachenoten (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Broccolirijst (g) 23) ★	150	300	450	600	750	900
Zure room (g) 7) ★	50	100	150	200	250	300
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) ★	40	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	3	6	9	12	15	18
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	5038 / 1204	617 / 147
Vetten (g)	80	10
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,1
Koolhydraten (g)	67	8
Waarvan suikers (g)	8,6	1,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	50	6
Zout (g)	1,0	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Mell/lactose 8) Noten 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten
23) Selderij 25) Sesam

★★ TIP: Trancheren is het snijden van een product in mooie dunne plakken. In dit geval snijd je de rumpsteak, doe dit altijd tegen de draad in! Hierdoor behoudt het vlees zijn structuur en smaak. Leg het stuk vlees voor je en kijk hoe de weefsels lopen, is dit horizontaal? Dan ga je verticaal snijden (trancheren) en andersom.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).