



Entrecote bakken in de pan

- Haal het vlees een half uurtje op voorhand uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen.
- Kruid de entrecote alvast aan één kant met zwarte peper en zout.
- Zet een pan op het vuur en laat goed heet worden. Doe er een klontje boter in en zet het vuur terug lager voordat de boter bruin wordt. Leg de entrecote op de gekruide zijde in de pan. Nu kan je de andere kant ook kruiden.
- Laat de entrecote bakken gedurende zo'n 3 minuten. Gebruik geen vork tijdens het bakken. Door te prikken gaan sappen verloren. Werk liever met een spatel of tang. Na 3 minuten heeft de entrecote een mooi korstje en kan je hem omdraaien.
- Bak de entrecote opnieuw 3 minuten – hij is nu tussen saignant en à point, afhankelijk van zijn dikte.
- Is je entrecote voldoende gebakken? Laat hem dan nog 5 minuten rusten onder zilverpapier. Zo kan het vlees zich ontspannen en krijgen de sappen de kans om zich opnieuw over het volledige stuk te verdelen.

Broccolipuree



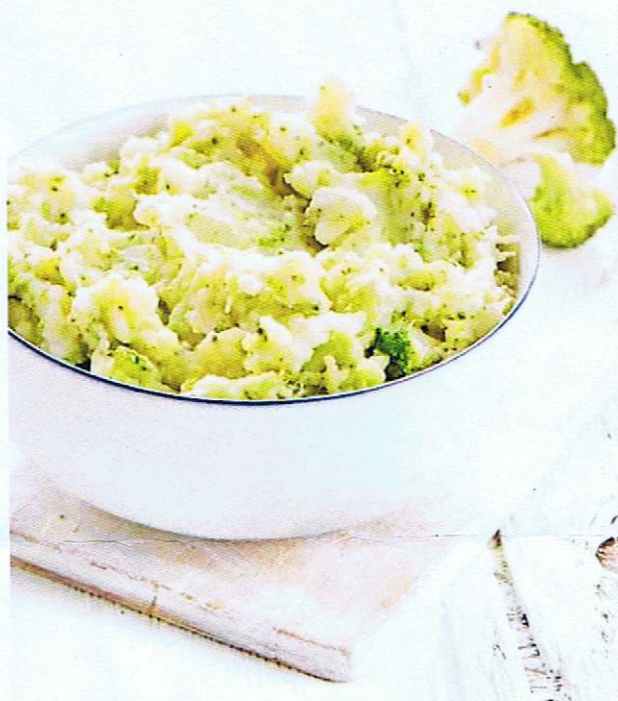
Vegetarisch Bijgerecht Aardappelgerecht

30 min.

4 pers.

Ingrediënten

<input type="checkbox"/>	broccoli	2
<input type="checkbox"/>	pureeaardappelen	800 g
<input type="checkbox"/>	boter	1 el
<input type="checkbox"/>	melk	0.5 dl
<input type="checkbox"/>	nootmuskaat	
<input type="checkbox"/>	zwarte peper	



- 1 Bereiding:
- 2 Schil de aardappelen en snij in blokjes. Kook 20 à 25 min. gaar in lichtgezouten water.
- 3 Snij intussen de broccoli's in roosjes en laat ze de laatste 5 min. mee koken met de aardappelen.
- 4 Giet af en pureer samen met de boter en de melk. Kruid naar smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Voedingswaarden per persoon

Energie	Vet	Eiwit	Koolhydraat
215 kcal	5 g	8 g	32.3 g



Wortelkes stoven

Kleuren apart klaar maken

Een culinaire apartheid !!!!!

500 g wortelen
1 ajuin
2 blaadjes laurier
1 lepel kristelsuiker
1 blokje Knorr groentebouillon
1 klein klontje boter
kruiden: tijm & peper
1

Schil de wortelen en snij ze in schijfjes. Snij vervolgens de ajuin zéér fijn.

2

In een kleine kom laat je de boter smelten, en laat je de ajuin stoven. Voeg erna de wortelen toe.

3

Voeg in de kom de bouillon, suiker, peper, laurier en tijm toe. Zet vervolgens alles "net niet" onder water en laat op een middelmatig vuur koken. Roer regelmatig en de wortelen zijn klaar zodra alle water uit de kom is. Smakelijk!