



## Biefstuk met geroosterde zoete aardappel en groenten



2 porties



35 minuten

### INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels ghee
- 200 g biefstuk, op kamertemperatuur
- 200 g zoete aardappel, in blokjes
- 300 g bloemkool, in roosjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- Snufje koosjer zout en zwarte peper

### MACRONUTRIËNTEN

- Calorieën: 412 kcal (per portie)
- Eiwitten: 31 g
- Vetten: 23 g
- Koolhydraten: 27 g

### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven op 170°C. Meng zoete aardappelblokjes met olijfolie, zout, peper en Italiaanse kruiden. Rooster 30 minuten.
2. Stoom ondertussen de bloemkoolroosjes 10-12 minuten boven kokend water tot beetgaar.
3. Verhit ghee in een pan en bak de biefstuk 2-3 minuten per kant voor medium-rare. Laat 5 minuten rusten.
4. Verdeel de zoete aardappel en bloemkool over de borden, snijd de biefstuk in plakjes en leg erbovenop.
5. Smakelijk eten!



ORTHOPANA  
VOEDING · SPORT · LEEFSTIJL