

# Biefstuk met kruidenpatatjes

## Ingrediënten

4 biefstukken  
800 gr aardappelen  
1 ui  
500 gr champignons  
4 puntpaprika's  
1 potje tomatenpuree  
1 brikje (light) room  
1 blokje rundsbouillon  
Tijm - Peterselie - Peper  
Paprikapoeder  
Olijfolie  
Bakboter



## Bereiding

Schil de aardappelen. Was ze en haal er met een bolletjeslepel bolletjes uit. Roer er 1 eetlepel olijfolie door en kruid met tijm en peterselie. Bak ze in de pan of de airfryer.

Schil de ui en snipper ze fijn. Verwijder de zaadlijsten en de pitjes uit de puntpaprika's en snij ze in kleine blokjes. Maak de champignons zuiver en snij in plakjes.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote pan. Bak de ui tot ze glazig is. Voeg de champignons toe en bak even mee. Voeg de puntpaprika's toe. Verkruiemel het bouillonblokje erover en voeg de tomatenpuree en de room toe. Laat even rustig sudderen. Kruid af met paprikapoeder.

Verhit wat bakboter in een pan. Kruid de biefstukken met peper en bak tot ze de gewenste cuisson hebben.

Serveer de biefstukken met het groentensausje en de aardappelbolletjes.

*Smakelijk!*

# Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een voedzame maaltijd op tafel zetten? Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

**DESSERTS**

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets –  
Ijsjes

VLEES &  
GEVOGELTE

Soepen

**SALADES**

Vis

Pasta

**BARBECUE**

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!  
Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

[www.dietiste-inebosmans.be](http://www.dietiste-inebosmans.be)