

Dag 1 – Biefstuk met champignonroomsaus, sperziebonen en aardappelpuree

Ingrediënten

Voor de puree

- 500 g kruimige aardappelen
- 40 g boter
- 80–120 ml melk
- zout
- nootmuskaat (optioneel)

Voor de boontjes

- 300 g sperziebonen
- 1 klontje boter of 1 el olijfolie
- zout
- peper

Voor de biefstuk en saus

- 2 biefstukken (ca. 150–200 g per stuk)
- 250 g champignons
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 150 ml kookroom
- 1 tl Dijonmosterd
- 1 tl bloem
- scheutje water of runderbouillon
- 1 el olijfolie
- 1 klontje boter
- peper
- zout

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en zet op in ruim gezouten water. Kook tot ze makkelijk uit elkaar vallen, vaak 12–15 minuten.

Maak intussen de sperziebonen schoon. Kook ze in gezouten water tot gaar met een bite, meestal 8–10 minuten; giet af en zet terug in de pan met boter of olie.

Snijd de ui fijn, snijd de champignons in plakjes en hak de knoflook klein. Dep de biefstukken droog en bestrooi royaal met peper en een beetje zout.

Bak in een pan ui en champignons in olie met een klontje boter tot de champignons bruin kleuren en het vocht verdampft is, vaak 6–8 minuten. Voeg knoflook toe en bak kort mee, ongeveer 30–60 seconden.

strooi de bloem over de champignons en roer 1 minuut door. Roer mosterd en room erdoor en maak los met een scheutje water of bouillon; laat zachtjes pruttelen tot het bindt, zo'n 3–5 minuten. Proef en breng op smaak met peper en zo nodig zout.

Giet de aardappelen af en stamp met boter en melk tot een gladde puree; voeg eventueel nootmuskaat toe. Houd warm op laag vuur en roer af en toe los.

Verhit een koekenpan flink heet met een beetje olie en bak de biefstukken naar wens, vaak 2–3 minuten per kant voor medium-rare (dikker stuk: iets langer). Laat ze 3–5 minuten losjes onder folie liggen.

Schep puree op de borden, leg de biefstuk erbij en lepel de champignonroomsaus erover. Geef de sperziebonen ernaast en maal er nog wat zwarte peper over.

Gecombineerde boodschappenlijst

Groente & fruit

- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 250 g champignons
- 500 g kruimige aardappelen
- scheutje water of runderbouillon

Zuivel & eieren

- 1 klontje boter
- 1 klontje boter of 1 el olijfolie
- 150 ml kookroom
- 40 g boter
- 80–120 ml melk

Kruiden, sauzen & olie

- 1 el olijfolie
- 1 tl Dijonmosterd
- nootmuskaat (optioneel)
- peper
- zout

Houdbaar

- 1 tl bloem
- 300 g sperziebonen

Overig

- 2 biefstukken (ca. 150–200 g per stuk)