

Geroosterd rundsvlees met gegrillde groenten, chimichurri en quinoa



Ingredienten

voor 6 pers:

- 1.5 kg dunne lende

marinade:

- 3 el olijfolie
- 3 el sinaasappelsap
- 2 el limoensap
- 2 el sojasaus
- 2 el worchestersaus
- 2 el azijn (rode wijn)
- 4 tn knoflook
- peper en zout

:

:

:

chimichurri saus:

- 8 el olijfolie
- 2 el witte wijnazijn
- 1 st rood chilipepertje

- 1 st rode ui
- 1 st Tomaat
- 1 paprika groene
- platte peterselie
- verse koriander
- takjes munt (verse)
- bieslook

:

gegrillde groenten:

- 1 st rode paprika
- 1 st gele paprika
- 1 st paprika groene
- 1 st courgette
- 1 st aubergine
- 6 st asperge (groene)
- 1 dl olijfolie
- rozemarijn
- verse tijm
- 2 tn knoflook
- zwarte peper en zeezout

:

:

quinoa:

- 200 g quinoa
- 1 el gehakte sjalot
- 1 el koriander, gehakt
- 2 el olijfolie

Bereiding

Geroosterd rundsvlees:

Cutter alle ingrediënten van de marinade fijn, en wrijf hiermee de dunne lende in. Steek in een vacuüm zak en laat gedurende 2- 3 u op lage temperatuur (50°C) garen in een warm water bad. Haal uit de bain marie en laat 15 min rusten. Snij de lende in dikke plakken en rooster deze op de BBQ.

Chimichurri saus:

Hak alle ingrediënten grof en meng met de olijfolie, de wijnazijn en breng op smaak met peper en zout.

Gegrillde groenten:

Snij de paprika's in 6 en snij de courgette en aubergines overlangs in plakken (min 6 plakken), marineer ze met zwarte peper, olijfolie, gehakte knoflook vers gehakte tijm en rozemarijn

bestrijk de asperges met olijfolie.

Grill alle groenten op de BBQ en breng op smaak met grof zeezout.

Quinoa:

Kook de quinoa gaar in licht gezouten water gedurende 10 min. Giet het water af en meng hier de fijngehakte sjalotten en de olijfolie door. Garneer met verse koriander

Bronnen: Jocelyn Delk Adams of Grandbaby-Cakes.com; Sandra Bekkari

<https://koken.vtm.be/open-keuken-met-sandra-bekkari/recept/steak-met-chimichurri-saus-geroosterde-sla-en-trostomaat>