

HERTENBIEF MET PADDENSTOELN EN PASTINAAKPUREE

4 personen / 587 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 400 gram pastinaak
- 600 gram stampptotaardappelen
- 7½ gram verse tijm
- 1 ui
- 50 gram ongezouten roomboter
- 4 hertenbiefstukken (op kamertemperatuur)
- 125 ml verse slagroom
- 150 gram oesterzwammen
- 100 gram shiitakes
- 300 gram buitenbeentjes kastanjechampignons
- peper en zout



Bereiding:

Schil de pastinaak en snijd in stukken van 2 cm. Kook de aardappelen met de pastinaak 20 min. in water met eventueel zout. Ris ondertussen de blaadjes van de takjes tijm. Snijd de ui in dunne ringen en de paddenstoelen in stukken. Verhit de helft van de boter in een hapjespan en fruit de ui 3 min. op laag vuur. Voeg de paddenstoelen toe en bak op hoog vuur 8 min. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Bestrooi ondertussen de hertenbiefstukken met peper en zout. Verhit de rest van de boter in een ruime koekenpan en bak de biefstukken 4 min. op hoog vuur. Keer halverwege. Laat de biefstukken op een warm bord onder aluminiumfolie 5 min. rusten. Giet de pastinaak en aardappelen af. Voeg de tijm en room toe en stamp met de pureestamper tot puree. Breng op smaak met peper. Serveer de biefstukken met de paddenstoelen en de puree.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	587 kcal
Eiwit:	37,5 gram
Koolhydraten:	48,8 gram
- waarvan suikers:	11,5 gram
Vet:	21,0 gram
Vezels:	9,9 gram
Zout:	1,3 gram