

# Asian Steak Tartaar

Kcal 126, koolhydraten 3, vet 2, eiwit 24, vezels 0



4 personen



Totale tijd 10 minuten

## INGREDIËNTEN

### Dressing

30 ml sojasaus  
1/4 tl sesamololie  
1 tl mirin  
1 tl sake  
sap van 1/4 limoen  
1 el korianderblad  
1 cm verse gember, gerast  
1/4 tl knoflookpoeder  
chilivlokken naar smaak  
2 tl zwart & wit sesamzaad

### en verder...

400 gr ossenhaas, fijn gesneden  
4 kwarteleieren  
koriander kiemen of -blad

## BEREIDEN

1. Mix alle ingrediënten voor de dressing in een kom.
2. Verdeel de dressing over twee bakjes. In één bakje voeg je het vlees toe, meng dit goed door. De andere helft van de dressing serveer je apart.
3. Gebruik een kookring of verdeel de tartaar in 4 gelijke porties op een presenteer schaal/bordjes.
4. Haal het dakje van de eieren en leg deze in het midden. Maak af met de koriander kiemen/-blad.

## WAT HEB JE NODIG


kom  
kookring 8 cm  
schaal/plank


Helen

Combineer ze samen met de bieten tartaar. Je gasten weten niet wat ze zien.

# Bieten tartaar

Kcal 85, koolhydraten 11, vet 3, eiwit 5, vezels 1

 4 personen

 Totale tijd 30 minuten

## INGREDIËNTEN

### Tartaar

300 gr gele bieten (rood)  
halve venkel  
1 rijstwafel  
bosje bieslook  
zout & peper  
1 el kruidenolie (optioneel)  
rode bieten kiemen

### Dressing

150 ml griekse yoghurt  
rasp van 1 limoen  
1 el kruidenolie (optioneel)

## BEREIDEN

1. Als je rauwe bieten hebt gekocht, kook deze ~30 min. schil deze vervolgens.
2. Snijd de bieten in kleine gelijke blokjes.
3. Verwijder de stelen van de venkel en snij de de helft in blokjes. Snijd de bieslook fijn.
4. Meng de rode bieten met de venkel & bieslook en kruimel de rijstwafel erdoorheen. Breng op smaak met zout & peper en de olijfolie.
5. Voeg alle ingrediënten samen voor de dressing en stop deze in een spuitfles.
6. Verdeel de ingrediënten in vier gelijke porties, gebruik hier de kookring voor en druk goed aan.
7. Garneer met de dressing en kiemen.

## WAT HEB JE NODIG

kom  
kookring 8 cm

Helen

Heerlijke fris!

