

Fransé salade Niçoise met rundvlees

Ingrediënten voor 4 personen:

1 dikke, magere lendenbiefstuk, circa 350 g
zwarte peper
1/2 tl gedroogde Provençaalse kruiden
500 g krielaardappeltjes, geschraopt
200 g sperziebonen, schoongemaakt
2 avocado's geschild en in blokjes
200 g kerstomaten, gehalveerd
100 g gemengde groene en zwarte olijven, zonder pitten
2 el fijngesneden vers bieslook
3 el fijngehakte peterselie
100 g jonge spinazie
1 krop sla

Voor de mosterdvinaigrette:

2 el extra vergine olijfolie
1 el rodewijn azijn
2 tl dijonmosterd
peper en zout

Bereiden:

Dep de biefstuk droog met keukenpapier. Breng op smaak met de peper en de kruiden en zet weg. Doe de aardappels in een pan met kokend water en kook ze circa 10 minuten. Voeg sperziebonen toe en kook nog 5 minuten tot de groenten gaar zijn. Laat ze uitlekken in een zeef en spoel ze met koud water om ze een beetje af te koelen.

Doe aardappels en bonen in een grote kom en voeg avocado's, tomaten, olijven, bieslook en peterselie toe. Verhit een geribbelde, gietijzeren pan of een braadpan met antiaanbaklaag. Braad de biefstuk 2½ minuut aan elke kant. Braad hem langer als u hem half doorbakken of doorbakken wilt. Neem de biefstuk uit de pan en leg hem op een bord. Laat 5 minuten afkoelen.

Doe ondertussen de ingrediënten voor de vinaigrette in een afsluitbare pot, samen met 2 eetlepels water en breng op smaak met peper en zout. Schud goed.

Snijdt het vlees in plakjes van circa 5 mm dik en voeg die toe aan de groenten. Voeg ook eventuele sappen uit het vlees die zich hebben verzameld in het bord, toe aan de vinaigrette. Giet de vinaigrette over het vlees en de groenten en meng goed.

Schik de blaadjes spinazie en de sla in een grote slakom of op een groot bord. Schep er de salade bovenop en serveer direct.

Wijnadvies: Domaine La Colombette Au creux du nid rouge, Wijnkoperij Henri Bloem

