



DE EERSTE PLANTAARDIGE BIEFSTUK*

HET RECEPTENBOEK

Proef de smaken van de wereld



* Bevat geen dierlijke ingrediënten



Redefine Flank Steak

's Werelds eerste plantaardige biefstuk is nu beschikbaar voor thuis! Dit vieren we met een receptenboek, volledig toegewijd aan de flank steak. Hij is ongeloofelijk lekker, heerlijk vlezig, en heeft een ongekende vezelige textuur. Wist je dat overal ter wereld de lekkerste gerechten met biefstuk worden gemaakt? Traditionele gerechten die met liefde en passie worden bereid en doorgegeven van generatie op generatie. Vanaf nu ook plantaardig te maken. Deze bijzondere gerechten vind je in dit receptenboek. Proef de smaken uit de wereld met de Redefine Flank Steak.

DE RECEPTEN

Typisch Nederlands

Redefine goulash met steak	4
Frisse zomersalade met biefstukpuntjes	5

Aziatische keuken

Plantaardige boa buns met sticky teriyaki biefstuk	6
Bánh Mì met biefstukpuntjes	7
Massaman curry met biefstuk.....	8

French cuisine

Steak Fries: biefstuk met pepersaus.....	9
Steak met peperroomsaus	10



BEREIDINGSWIJZE



ONTDOOIEN

Ontdooi de Redefine Flank Steak 8uur voor bereiding in de koelkast.



VOORBEREIDING

Besmeer de biefstuk met olie



IN EEN PAN

Verhit 1 eetlepel olie in een pan op middelhoog tot hoog vuur. Voeg de biefstuk toe aan de pan en bak hem in 3 minuten aan elke kant dicht (12 minuten in totaal).



IN DE OVEN

Warm de oven voor op 190°C. Besprenkel de biefstuk met 1 eetlepel olie, zout en zwarte peper. Plaats hem in de oven en braad ongeveer 12 minuten.



OP DE GRILL / BBQ

Leg de biefstuk op een geoliede grill en bak hem 2 tot 4 minuten per zijde.



IN DE AIRFRYER

Zet de Airfryer aan en stel de temperatuur in op 200°C. Doe de biefstuk in de airfryer, voeg 2 eetlepels olie toe en bak gedurende 8 minuten. Voeg naar wens, zout en zwarte peper toe.



FINISHING TOUCH

Serveer als een heel stuk vlees, of snijd de Flank Steak met de draad mee in stukjes van 1 cm. Leg de plakjes terug in de pan en schroei ze nog 1-2 minuten.

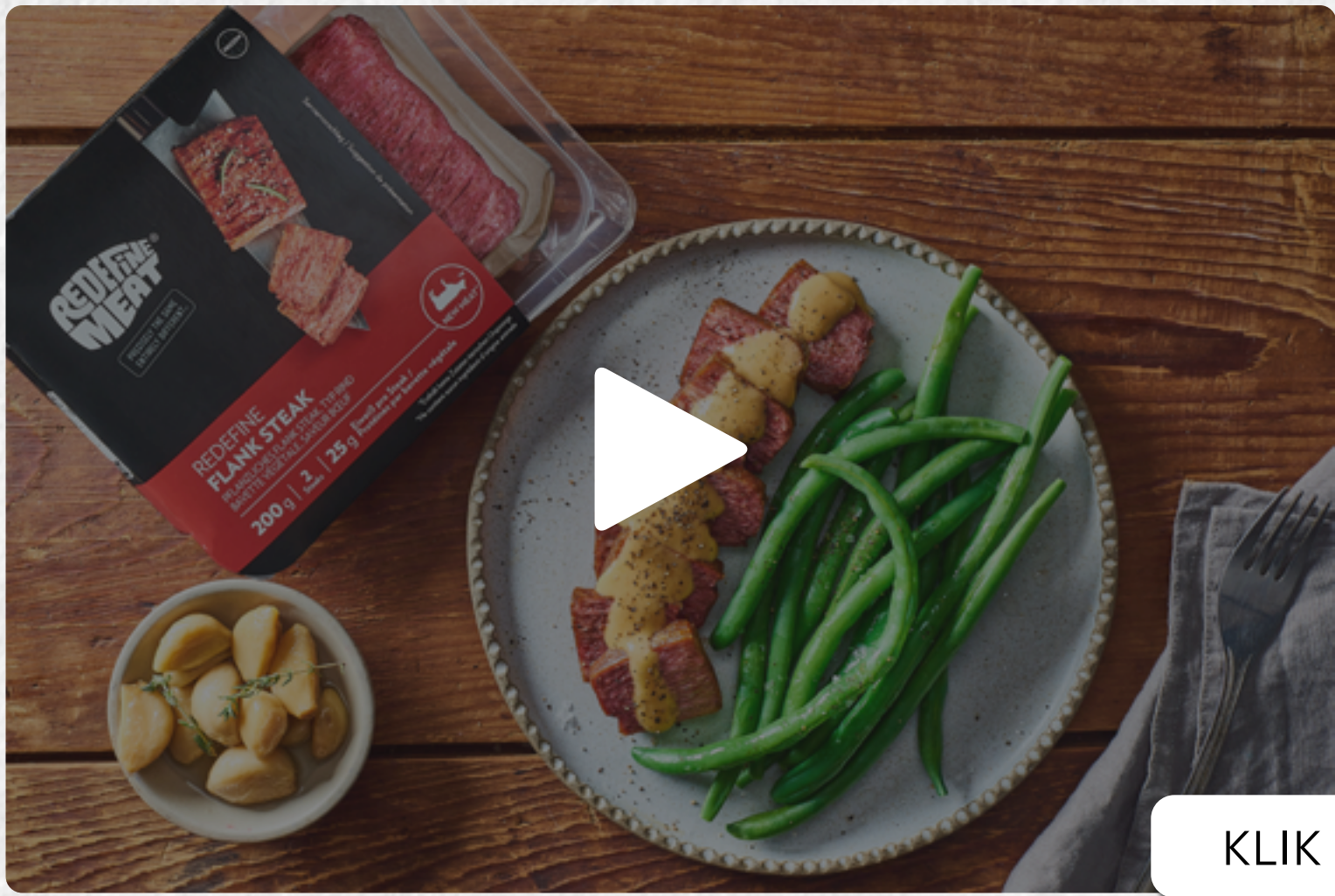


SERVEREN

Besprenkel met olijfolie, zout en zwarte peper.

** voor een vegan maaltijd, vervang de boter met een veganistisch alternatief*

HOW-TO VIDEO!



KLIK HIER



REDEFINE GOULASH MET STEAK

HET KLASSIEKE GERECHT GESERVEERD MET WITTE RIJST EN PLANTAARDIGE BIEFSTUK

INGREDIËNTEN

- 1 verpakking Redefine Flank Steak (200 g), ontdooid
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 aardappelen, geschild en in blokjes (200 g)
- 1/2 middelgrote ui, gesneden
- 2 teentjes knoflook
- 113 g tomatensaus
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 570 ml groentebouillon
- 22 g peterselie, gehakt
- 1 theelepel fijn zout
- 1 theelepel zoete paprika
- 1/2 theelepel grof gemalen zwarte peper
- 5 laurierblaadjes

 Hoeveelheid:
3 porties

 Bereidingstijd:
40 minuten

 Moeilijkheidsgraad:
Gemiddeld

BEREIDING

- Bereid de Redefine Flank Steak.**
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een anti-aanbakpan op middelhoog vuur. Wrijf de flank steak in met olijfolie, zout en peper. Schroei de steak in de hete pan ongeveer 3 minuten per kant tot zich een gekarameliseerde korst vormt (4 kanten, 12 minuten in totaal). Haal de gebakken steak uit de pan en snijd hem met de draad mee in plakjes. Zet opzij.
- Bereid de goulash.** Verhit in een grote pot 2 theelepels olijfolie op middelhoog vuur. Fruit de gehakte uien en knoflook gedurende 6 minuten tot ze zacht en geurend zijn.
- Voeg de groentebouillon, tomatensaus en tomatenpuree toe, roer dan de in blokjes gesneden aardappelen, peterselie, paprika, zout, peper en laurierblaadjes erdoor. Breng aan de kook en laat 30 minuten sudderen tot de aardappelen gaar zijn.
- Voeg de gebakken flank steak toe aan de pot en laat nog eens 6 minuten sudderen.
- Serveer heet, naast witte rijst.





FRISSE ZOMERSALADE MET BIEFSTUKPUNTJES

MET GEGRILDE NECTARINES, COURGETTE EN MOZZARELLA

INGREDIËNTEN

- 1 verpakking Redefine Flank Steak (200 g), ontdooid
- 2 eetlepels olijfolie
- 1,5 theelepel balsamico azijn
- 1 nectarine, in partjes gesneden
- 60 g rucola
- 50 g krulsla
- 1 courgette
- 2 lente-uitjes, fijn gesneden
- 2 eetlepels knapperige uitjes (15 g)
- 100 g feta óf buffelmozzarella* (100 g)
- Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

VOOR DE BALSAMICO VINAIGRETTE:

- 7 eetlepels balsamicoazijn
- 1 eetlepel citroensap
- 4 eetlepels honing / silan
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 eetlepel mosterd
- 2 eetlepels olie
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 theelepel zout

**Om dit recept vegan te maken, vervang de kaas door een plantaardig alternatief*

 **Hoeveelheid:**
2 porties

 **Bereidingstijd:**
15 minuten

 **Moeilijkheidsgraad:**
Makkelijk

BEREIDING

- Ontdooi de Redefine Flank Steak. 8 uur voor gebruik in de koelkast. Laat deze vervolgens 30 minuten op kamertemperatuur komen om gelijkmatig te laten karameliseren.
- Bereid de groenten.** Verhit olie in een pan op middelhoog vuur, voeg de nectarinepartjes toe en bak tot ze goudbruin zijn.
- Snijd de courgette in plakjes van ½ cm onder een lichte hoek. Bak ze in dezelfde pan, voeg indien nodig extra olie toe en bestrooi met wat zout en peper. Voor een smaakvollere smaak kun je kruiden toevoegen.
- Bereid de Redefine Flank Steak.** Verhit olijfolie in een anti-aanbakpan op middelhoog/hog vuur. Besmeer de steak met olie, zout en peper en leg het in de pan. Kook ongeveer 3 minuten per kant tot zich een gekarameliseerde korst vormt.
- Haal de gebakken steak uit de pan en snijd in plakjes van 1 cm met de draad mee. Doe de biefstukpuntjes terug in de pan en schroei ze nog 2 minuten.
- Maak de vinaigrette.** Doe balsamicoazijn, citroensap, honing, knoflook, mosterd, olie, zout en peper in een krachtige blender en mix goed tot een goede consistentie is bereikt.
- Stel het gerecht samen.** Meng in een grote slakom/schotel de rucola, sla, gegrilde nectarines, courgette en lente-uitjes. Voeg de flankstukken toe en meng met de vinaigrette. Strooi er fetablokjes/mozzarella en knapperige uitjes over. Maak af met een snufje zeezout en versgemalen zwarte peper.
- Eet smakelijk!

 **KIJK DE KOOKVIDEO**





PLANTAARDIGE BOA BUNS MET STICKY TERIYAKI BIEFSTUK

GESERVEERD MET AZIATISCHE KOOLSALADE

INGREDIËNTEN

1 verpakking Redefine Flank Steak (200 g), ontdooid

120 ml teriyakisaus

8 bao buns

50 g lente-uitjes, dun gesneden

120 g sriracha mayonaise

1 limoen, in partjes gesneden

Knapperige uitjes / geroosterde sesamzaadjes (optioneel)

AZIATISCHE KOOLSALADE

1 eetlepel rijstazijn

1 eetlepel sojasaus

1 eetlepel ahornsiroop

1 eetlepel olijfolie / sesamolie

50 g rode kool, fijngesneden

1 wortel, geraspt

1 rode paprika, fijn gesneden

50 g lente-uitjes, fijn gesneden

5 g korianderblaadjes



Hoeveelheid:
3 porties



Bereidingstijd:
40 minuten



Moeilijkheidsgraad:
Gemiddeld

BEREIDING

- Bereid de koolsalade** door rijstazijn, sojasaus, ahornsiroop en olijfolie in een kom te mengen. Voeg dan de rode kool, wortel, rode paprika en lente-uitjes toe. Meng goed en pas de smaak naar wens aan. Laat de salade minstens 15 minuten marineren.
- Stoom de bao buns in een stoommandje volgens de instructies op de verpakking (ongeveer 6-8 minuten).
- Bereid de Flank Steak.** Verhit olijfolie in een anti-aanbakpan op middelhoog vuur. Besmeer de steak met olijfolie en zout. Schroeï de steak in de hete pan ongeveer 3 minuten per kant tot zich een gekarameliseerde korst vormt. Haal de gebakken flank steak uit de pan en snijd dun langs de draad in plakjes van 1 cm (8 stukjes). Doe de gesneden flank steak terug in de pan, voeg de teriyakisaus toe en bak nog eens 2 minuten tot de flankplakjes mooi geglaceerd zijn.
- Stel de buns samen.** Open de bao buns en voeg 2 stukjes teriyaki-geglaceerde flank toe aan elke bun. Top met een royale hoeveelheid koolsalade, gevolgd door een kleine hoeveelheid sriracha mayonaise, verse korianderblaadjes en besprenkel met wat limoensap. Voor extra smaak en textuur, voeg geroosterde sesamzaadjes of knapperige uitjes toe.



KIJK DE KOOKVIDEO





BÁNH MÌ MET BIEFSTUKPUNTJES

EEN KLASSIEKE VIETNAMESE SANDWICH MAAR DAN PLANTAARDIG

INGREDIËNTEN

1 verpakking Redefine Flank Steak (200 g), ontdooid

2 theelepels olie

2 stokbroodjes

VOOR DE MARINADE

1 ½ theelepel sojasaus

1 teentje knoflook, fijngesneden

½ theelepel zout

½ theelepel vijfkruidenpoeder

VOOR DE INGELEGDE WORTELS

1 wortel, geschild en julienne gesneden (65 g)

½ limoen, geperst

1 theelepel kristalsuiker

VOOR DE GARNERING

40 g koriander

2 komkommers

4 lente-uien

½ rode chili peper

30 gram boter *

2 eetlepels mayonaise *

Sriracha (30 g)



Hoeveelheid:
2 porties



Bereidingstijd:
20 minuten



Moeilijkheidsgraad:
Makkelijk

BEREIDING

- Maak de ingelegde wortels.** Meng in een kleine kom de julienne gesneden wortels, limoensap en fijne kristalsuiker. Meng goed en laat 30 minuten staan.
- Bereid de groenten voor.** Snijd de komkommers, lente-uitjes, verse korianderblaadjes en rode chilipepers dun.
- Bereid de marinade.** Meng in een kom sojasaus, knoflook, vijfkruidenpoeder en het zout. Zet opzij.
- Bak de Redefine Flank Steak.** Verhit olijfolie in een anti-aanbakpan op middelhoog vuur. Wrijf de Flank Steak in met olijfolie, zout en peper. Schroeï de steak in de hete pan ongeveer 3 minuten per kant tot er een gekarameliseerde korst vormt. Haal de gebakken flank steak uit de pan en snijd hem met de draad mee in kleine plakjes. Doe de gesneden flank steak terug in de pan, voeg de marinade toe en bak nog 2 minuten. Zet opzij.
- Stel de sandwich samen.** Snijd de stokbroodjes in de lengte, maar snijd niet volledig door. Verwijder het midden van het deeg (dit kun je invriezen om later te gebruiken als paneermeel). Besmeer de binnenkant met boter en mayonaise. Vul de baguette met de plakjes flank steak, de marinade, komkommerschijfjes, lente-uitjes en ingelegde wortels. Druppel sriracha saus over de vulling en bestrooi met verse korianderblaadjes en gesneden rode chilipepers.



KIJK DE KOOKVIDEO



**Om dit recept vegan te maken, kun je de boter en mayonaise vervangen door een plantaardig alternatief.*



MASSAMAN CURRY MET BIEFSTUK

TRADITIONELE THAISE CURRY MET GROENTE, WITTE RIJST EN PLANTAARDIGE BIEFSTUK

INGREDIËNTEN

- 1 verpakking Redefine Flank Steak (200 g), ontdooid
- 2 eetlepels olie
- 200 g jasmijnrijst
- 6 gedroogde rode chilipepers, gehakt
- 4 sjalotten, gehakt
- 5 teentjes knoflook
- 1 stengel citroengras, gehakt
- ½ theelepel gemalen kruidnagel (1 g)
- ¾ theelepel komijn
- ⅛ theelepel gemalen nootmuskaat
- ¾ theelepel korianderzaad
- ½ theelepel kardemom
- ½ theelepel kaneel
- 60 ml plantaardige olie
- 80 ml water
- 1 zoete aardappel, in blokjes
- 1 grote aardappel, in blokjes
- 150 g broccoli
- 400 ml kokosroom
- Zout en peper, naar smaak



Hoeveelheid:
2 porties



Bereidingstijd:
60 minuten



Moeilijkheidsgraad:
Gemiddeld

BEREIDING

1. Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking en zet apart.
2. **Maak de Massaman currysaus.** Verhit een grote koekenpan en bak de chilipepers, sjalotten en knoflooktenen voor ongeveer 2 minuten. Doe de gebakken ingrediënten in een blender, samen met het citroengras, korianderzaad, kardemom, kaneel, nootmuskaat, komijn, kruidnagel en olie. Blend tot het een gladde consistentie is bereikt. Zet opzij.
3. Schil en snijd de aardappel en zoete aardappel in blokjes. Snijd de broccoli in stukjes. Blancheer de broccoli licht in gezouten water.
4. Verhit de currysaus in een grote pan gedurende ongeveer 1 minuut, voeg dan de kokosroom toe. Voeg de in blokjes gesneden groenten en het water toe aan de currysaus en kook tot ze zacht zijn voor ongeveer 30 minuten.
5. **Bereid de Redefine Flank Steak.** Terwijl de groenten koken, verhit je 2 eetlepels olie in een pan op middelhoog vuur. Wrijf de flank steak in met olijfolie en zout. Schroei de steak in de hete pan ongeveer 3 minuten per kant tot zich een gekarameliseerde korst vormt. Haal de gebakken flank steak uit de pan en snijd hem met de draad mee in plakjes. Bak de flank steak plakjes in de pan voor nog 2 minuten.
6. Voeg de gebakken flank steak plakjes toe aan de groenten en currysaus en laat 2-3 minuten sudderen. Serveer de Massaman curry warm over de rijst.





STEAK FRIES: BIEFSTUK MET PEPERSAUS

DE PLANTAARDIGE VARIANT VAN HET KLASSIEKE FRANSE GERECHT “STEAK FRITES”

INGREDIËNTEN

1 verpakking Redefine Flank Steak (200 g), ontdooid

600 g Franse frietjes

2 eetlepels olie

1 takje rozemarijn / tijm

20 g gekonfijte knoflook

Zout en peper, naar smaak

VOOR DE PEPERROOMSAUS

1 teentje knoflook, fijngehakt

2 eetlepels grof gemalen zwarte peperkorrels

1 theelepel Worcestershire saus

125 ml groentebouillon

250 ml room op kamertemperatuur *

2 kleine sjalotten, fijngehakt

15 g boter *

Zout, naar smaak

**Om dit recept vegan te maken, kun je de room en boter vervangen door een plantaardig alternatief.*



Hoeveelheid:
3 porties



Bereidingstijd:
45 minuten



Moeilijkheidsgraad:
Gemiddeld

BEREIDING

- 1. Maak de peperroomsaus.** Verhit olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook, sjalotten en peperkorrels tot de knoflook goudbruin wordt. Voeg Worcestershire saus, groentebouillon en room toe. Roer en breng op smaak met zout.
2. Laat zachtjes sudderen, af en toe roeren, tot de saus dik genoeg is om de achterkant van een lepel te bedekken, dit duurt ongeveer 8-12 minuten. Haal hierna van het vuur en roer de boter erdoor tot de textuur glad is.
3. Bereid de frietjes volgens de verpakking.
- 4. Bereid de Redefine Flank Steak.** Snijd de Redefine Flank Steak tegen de draad in drie stukken, elk ongeveer 3 cm breed. Wrijf elke plak royaal in met olie. Verhit olijfolie in een antiaanbakpan op middelhoog vuur. Schroeï de steak in de hete pan ongeveer 3 minuten per kant tot zich een gekarameliseerde korst vormt. Haal de gebakken flank steak uit de pan en snijd dun langs de draad in plakjes van 1 cm (8 stukjes). Doe de gesneden flank steak terug in de pan en schroeï nog eens 2 minuten. Breng op smaak met grof zout, versgemalen zwarte peper en een scheutje olijfolie.
- 5. Stel het gerecht samen.** Serveer de plakjes flank steak met de frietjes. Besprenkel met de peperroomsaus. Serveer warm.





STEAK MET PEPPERROOMSAUS

DE KLASSIEKE ROMIGE PEPPERROOMSAUS MET EEN PLANTAARDIGE TWIST

INGREDIËNTEN

VOOR DE FLANK STEAK

1 verpakking Redefine Flank Steak (200g), ontdooid

2 eetlepels olijfolie

30 g vegan boter

3 takjes tijm

2 teentjes knoflook, geplet

Zout en peper, naar smaak

VOOR DE PLANTAARDIGE PEPPERROOMSAUS

240 ml groentebouillon

80 ml brandy

300 ml plantaardige slagroom

3 eetlepels vegan Worcestershire saus

1 eetlepel Dijon mosterd

1 teentje knoflook, geplet

8 g peterselie, gehakt

8 g hele zwarte peperkorrels, gebarsten



Hoeveelheid:
3 porties



Bereidingstijd:
40 minuten



Moeilijkheidsgraad:
Gemiddeld

BEREIDING

- 1. Bak de Redefine Flank Steak.** Verhit olijfolie in een antiaanbakpan op middelhoog/hoog vuur. Wrijf de Redefine Flank in met olie, zout en peper en leg deze in de pan. Bak ongeveer 3 minuten per kant tot er een gekarameliseerde korst ontstaat. Als de Flank half gaar is, voeg dan boter, tijm en knoflook toe aan de pan.
- 2.** Terwijl de boter smelt, gebruik deze om de steak te bedruipen. Blijf dit doen totdat de laatste kant gaar is.
- 3. Maak de plantaardige pepperroomsaus.** Breng in een kleine pan de groentebouillon aan de kook en laat sudderen totdat deze met de helft is ingekookt. Voeg de brandy, plantaardige slagroom, vegan Worcestershire saus, mosterd, knoflook, peterselie en gebarsten peperkorrels toe. Breng aan de kook en verlaag vervolgens het vuur tot een pruttelende sudder. Kook totdat de pepperroomsaus de achterkant van een houten lepel bedekt.
- 4. Stel het gerecht samen.** Leg de plakjes flank steak op een bord, besprenkel met pepperroomsaus en serveer met je favoriete bijgerecht, zoals geblancheerde sperziebonen.





REDEFINE MEAT.
VOOR DE NIEUWE GENERATIE VLEESLIEFHEBBERS.

Bekijk onze website voor recept-inspiratie!

[KLIK HIER](#)

