PS. food & lifestyle

FASE 1

Biefstuk sashimi salade



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**273 Kcal**
Koolhydraten	**7.3 g**
Eiwitten	**31.7 g**
Vet	**12.9 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: VERVANG DE RADIJSJES DOOR 50-100 G BLEEKSELDERIJ.

INGREDIËNTEN

- 120-150 g biefstuk
- 50 g verse spinazie
- 5 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 5 radijsjes, in plakjes
- 0.5 sjalot, fijngehakt
- 0.5 teentje knoflook, fijngehakt
- ¼ rode peper, zaadjes verwijderd en fijngehakt
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 0.5 el roomboter
- 0.5 el olijfolie
- 0.5 el azijn
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Maak een marinade van de sjalot, knoflook, rode peper en de sojasaus. Verhit de boter in een koekenpan. Schroei de biefstuk op hoog vuur aan alle kanten snel dicht. Leg het vlees circa 10 minuten in de marinade. Maak ondertussen een salade van de spinazie, tomaatjes, radijsjes, azijn en de olie. Snijd het vlees schuin op de draad in mooie dunne plakjes en verdeel over de salade. Maak af met een beetje peper en zout.