

Wrap met biefstuk en gegrilde groente



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	355 Kcal
Koolhydraten	11.3 g
Eiwitten	26.9 g
Vet	20.7 g
Vezels	15.1 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle wrap
- 40-50 g biefstuk
- 1 el Griekse yoghurt 5% vet
- 75 g courgette
- 75 g rode paprika
- Hand verse spinazie
- ¼ witte ui
- ¾ el olijfolie
- 1 tl roomboter
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de paprika in reepjes, de courgette in plakjes en de ui in halve ringen. Verhit de roomboter in een koekenpan. Bestrooi de biefstuk met peper en zout en bak in circa 5 minuten medium rare. Keer halverwege. Haal de biefstuk uit de pan en laat 5 minuten rusten onder aluminiumfolie. Bestrijk of meng de groente met de olijfolie en verhit een grillpan. Gril de groente in circa 5 minuten gaar. Keer regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Snijd de biefstuk in plakjes met een scherp mes. Besmeer de wrap met de Griekse yoghurt en bestrooi met wat peper en zout. Beleg de wrap met de groente, plakjes biefstuk en de verse spinazie.

TIP: LEG DE WRAP OOK EVEN OP DE GRILL, DAN WORDT DEZE EEN BEETJE KROKANT. SMEER IN MET EEN KLEIN BEETJE OLIJFOLIE EN GRILL EEN PAAR MINUTEN AAN BEIDE ZIDEN.