



3 Vlees

Biefstuk met couscous en gegrilde courgette



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook het ei tussen hard en zacht in. Laat even afkoelen en halveer. Snijd de courgette in plakjes en de avocado in stukjes. Besprenkel de courgette met de olijfolie. Verhit een grillpan en grill de plakjes courgette 2-3 minuten per zijde. Breng ondertussen de biefstuk op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een pan en bak de biefstuk tot de gewenste gaarheid is bereikt. Wikkel de biefstuk in aluminiumfolie en laat even rusten. Snijd vervolgens in plakjes. Verdeel de spinazie en couscous samen met de avocado, courgette en ei over een bord. Serveer met de biefstuk en garneer met de sesamzaadjes.

Ingrediënten

- ☐ 100-130 g biefstuk
- ☐ ½ ei
- ☐ 30 g couscous
- ☐ 150 g courgette
- ☐ 30 g spinazie
- ☐ ¼ avocado
- ☐ 1 tl sesamzaadjes
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ 1 el roomboter
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	520 kcal
Koolhydraten	31 g
Vet	27 g
Vezels	4 g
Eiwit	33 g