

2A Vlees

Biefstuk met gegrilde groente en verse spinazie

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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 de grillpan. Gril de groente in circa 5 minuten gaar. Keer regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Serveer de gegrilde groente met de biefstuk en de verse spinazie.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g biefstuk
- [ ] 100 g courgette
- [ ] 100 g rode paprika
- [ ] Hand verse spinazie
- [ ] ¼ witte ui
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ el roomboter
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**348 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**31 g**