



1A+1B

Vlees

Biefstuk met gegrilde tomaten en salade



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Laat een grillpan goed warm worden. Bestrooi de biefstuk met peper en zout en wrijf in met een halve eetlepel olijfolie. Gril de biefstuk circa 5 minuten aan een kant. Draai het vlees om en gril de andere kant circa 3 minuten. Wikkel de biefstuk in aluminiumfolie en laat even rusten. Snijd de tomaten doormidden en bestrijk met een halve eetlepel olijfolie. Gril ze circa 3-5 minuten tot ze een klein beetje kleuren. Meng de sla met de rest van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Serveer de sla met de gegrilde tomaten en de biefstuk.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g biefstuk
- ☐ 175 g tomaat
- ☐ 25 g gemengde sla
- ☐ 1 ½ el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	303 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	18 g
Vezels	2 g
Eiwit	29 g