2A Vlees

Wrap met biefstuk en gegrilde groente

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 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**355 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**20 g**
Vezels	**15 g**
Eiwit	**26 g**