1A+1B Meat

Biefstukreepjes met salade

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Halveer de cherrytomaatjes, snijd de rode ui in halve ringen en hak de knoflook en rode peper fijn. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en rode peper. Bak de biefstuk medium rare. Haal het vlees uit de pan en laat vijf minuten rusten in aluminiumfolie. Verhit de cherrytomaatjes en rode ui nog circa 5 minuten in dezelfde pan. Snijd de biefstuk vervolgens in reepjes. Maak het bord op met de verse spinazie, cherrytomaatjes, rode ui en biefstukreepjes. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g biefstuk
- [ ] 75 g cherrytomaatjes
- [ ] 25 g verse spinazie
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] ¼ rode peper
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ el extra vierge olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**366 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**20 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**37 g**