3 Meat

Biefstuksalade met gebakken krieltjes

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Breng de krieltjes en biefstuk op smaak met peper en zout. Verhit de helft van de roomboter in een pan en bak de krieltjes gaar. Verhit de overige roomboter in een andere pan en bak de biefstuk tot de gewenste gaarheid is bereikt. Snijd de tomaat in stukjes, de komkommer in halve plakjes en de rode ui in ringen. Laat de biefstuk kort rusten en snijd vervolgens in reepjes. Leg de sla in een diep bord en verdeel de biefstuk, krieltjes en groenten hier overheen. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g runderbiefstuk
- [ ] 100 g voorgekookte krieltjes
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 75 g komkommer
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 el ongezouten roomboter
- [ ] 1 takje verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**452 kcal**
Koolhydraten	**22 g**
Vet	**21 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**39 g**