

Biefstuk met gegrilde tomaten en salade

FASE 1



20 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie 303 Kcal

Koolhydraten 5.2 g

Eiwitten 29.1 g

Vet 18 g

Vezels 2.6 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

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

BEREIDINGSWIJZE

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.