1A+1B Meat

Biefstukreepjes met komkommerslierten en sojascheuten

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Halveer de cherrytomaatjes, schaaf de komkommer in slierten, snijd de rode ui in halve ringen en pers de knoflook. Breng de biefstuk op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een pan en bak tot de gewenste gaarheid is bereikt. Wikkel de biefstuk in aluminiumfolie, laat even rusten en snijd vervolgens in reepjes. Verhit dezelfde pan en bak de knoflook, rode ui en sojascheuten circa 2 minuten. Verdeel de rucola samen met komkommerslierten, cherrytomaatjes, rode ui en sojascheuten over een bord. Leg hier de biefstukreepjes bovenop en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g runderbiefstuk
- [ ] 150 g komkommer
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 20 g rucola
- [ ] 20 g sojascheuten
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el balsamicoazijn
- [ ] 1 el ongezouten roomboter
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**265 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**11 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**30 g**