2A Vlees

Salade biefstuk tagliata

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kruid de biefstuk met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak de biefstuk circa 3 minuten aan beide zijden totdat deze de juiste gaarheid heeft bereikt. Bak de laatste minuut de geperste knoflook mee, maar let er op dat deze niet te donker wordt. Haal de biefstuk vervolgens uit de pan en laat, samen met de bakolie, 5 minuten rusten in aluminiumfolie. Verdeel de rucola en de trostomaatjes over het bord. Haal vervolgens de biefstuk uit het aluminiumfolie (bewaar de bakolie!) en snijd deze in dunne plakken. Verdeel over de groentes en bestrooi de salade met Parmezaanse kaas. Besprenkel met de bakolie en paar druppels citroensap.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g biefstuk
- [ ] 50 g rucola
- [ ] 100 g trostomaatjes, gehalveerd
- [ ] 15 g Parmezaanse kaas, geraspt
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**324 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**17 g**
Eiwit	**36 g**