PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Steak met gegrilde groentes

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de rozemarijn, tijm, citroensap met een half teentje knoflook, 1 el olijfolie en een snuf peper en zout. Bestrijk de bavette met het mengsel en laat minstens 3 uur marineren in de koelkast. Laat het vlees voor het bereiden een half uur op kamertemperatuur komen. Doe alle groentes in een kom en meng met een halve eetlepel olijfolie, half teentje knoflook, wat peper en zout en de Italiaanse kruiden.
2. Laat het barbecuerooster of een grillpan goed heet worden. Grill het vlees circa 3-4 minuten per kant. Wikkel het vlees daarna in aluminiumfolie en laat nog circa 5 minuten rusten. Grill ondertussen de groentes. Verwijder na het rusten van het vlees de zichtbare vetrandjes. Lekker met een eetlepel knoflook kruidendressing.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g runderbavette
- [ ] 50 g courgette, in schijfjes
- [ ] 6 champignons, in kwarten
- [ ] 1 tomaat, in schijfjes
- [ ] 0.5 rode ui, in parten
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 el citroensap
- [ ] 1.5 el olijfolie
- [ ] Naaldjes van 1 takje verse rozemarijn
- [ ] Blaadjes van 1 takje verse tijm
- [ ] 1 tl Italiaanse kruiden
- [ ] Zeezout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**366 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**24 g**
Eiwit	**27 g**