



## Biefstuk met tomatendip

met gemengde bonensalade



20-30min



2 personen

Een heerlijk kleurrijk bord dat veel plezier belooft! De malse biefstuk wordt vergezeld door een stevige salade van zwarte bonen, knapperige komkommer, verse tomaten en gerookte amandelen. De romige tomatendip past er perfect bij. Een vullend en gezond low carb gerecht van wereldklasse!

## Wat je van ons krijgt

- 2x picanha
- 2 tomaten
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 blik zwarte bonen
- 1 sjalotje
- 1 minikomkommer
- 25g gerookte amandelen <sup>15</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise <sup>3</sup>
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

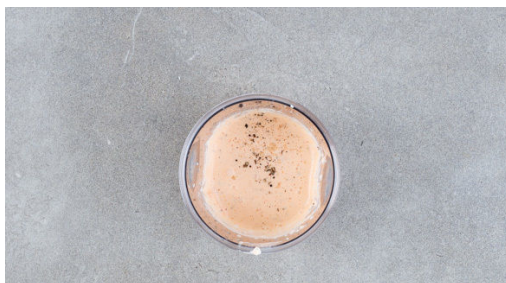
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

eieren (3), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 534kcal, vet 30.0g, koolhydraten 23.9g, eiwit 39.9g



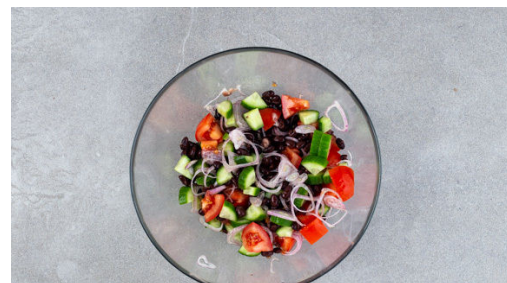
### 1. Dip maken

Haal het **vlees** een uur voor het koken uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen. Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snijd in kleine blokjes. Pak de staafmixer en maak een gladde **dip** van **1/4e van de tomaat**, 2el mayonaise en een **flinke snuf kruidenmix**. Proef en voeg evt. wat peper, zout en nog wat **kruidenmix** toe.



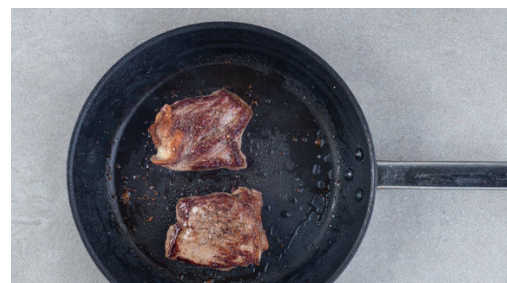
### 4. Amandelen hakken

Hak de **amandelen** grof.



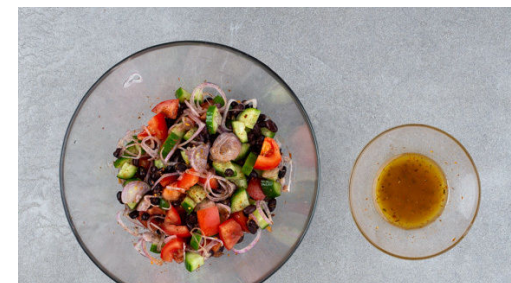
### 2. Salade mixen

Spoel de **bonen** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Pel het **sjalotje** en snijd in dunne ringen. Snijd de **komkommer** in blokjes. Meng de **bonen**, het **sjalotje** en de **komkommer** met de **rest van de tomaten**.



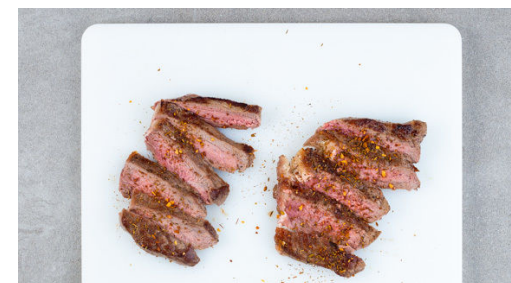
### 5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak het **vlees** op hoog vuur 1 tot 2min per kant, afhankelijk van hoe well done je het wil hebben. Schep uit de pan en laat afgedekt 2-5min rusten.



### 3. Dressing maken

Roer 1tl olijfolie, 1tl azijn, **1tl kruidenmix** en een snuf peper en zout tot een **dressing**.



### 6. Afmaken en serveren

Roer de **dressing** door de **salade** en voeg wat peper en zout toe. Kruid het **vlees** aan beide kanten met peper, zout en de **rest van de kruidenmix**. Snijd het **vlees** in dunne plakken en serveer met de **salade** en de **tomatendip**. Garneer met de **amandelen**.