



V2: Bio-biefstuk met gegrilde nectarine

op een luxe spinaziesalade met amandelen



ca. 25min



2 personen

Haast niemand zegt nee tegen zo'n sappige biefstuk - maar de echte ster van de avond is de kleurrijke salade met verse spinazie, wortel, komkommer en gegrilde nectarine, die perfect samen gaat met de dressing van gember en sesamolie. Strooi er nog een paar knapperige amandelen over en het feest kan beginnen!

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 zakje Trapper's kruidenmix
- 1 wortel
- 1 grote komkommer
- 1 nectarine
- 25g amandelen ¹⁵
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grillpan
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

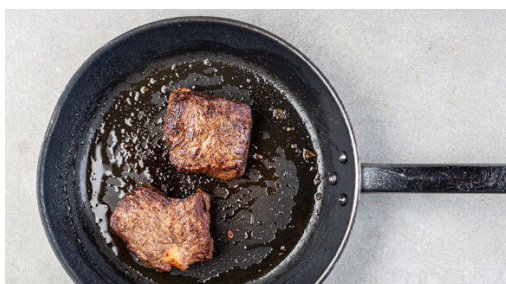
Voedingswaarde per portie

calorieën 585kcal, vet 37.6g, koolhydraten 28.3g, eiwit 35.5g



1. Vlees kruiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf het rondom in met de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf zout. Zet opzij voor straks. **Tip:** voor het mooiste resultaat kun je de **biefstukken** het beste 20-30min voor het koken uit de koelkast halen om op kamertemperatuur te laten komen.



4. Biefstuk braden

Verhit de amandelpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Braad het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of well-done wil hebben. Laat het **vlees** dan afgedekt rusten op een bord.



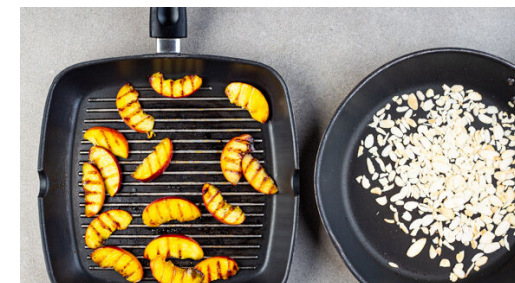
2. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en snijd deze met een dunschiller of kaasschaaf in dunne repen. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne plakjes. Halveer de **nectarine**, verwijder de pit en snijd het vrucht vlees in 8 partjes. Meng deze met 1tl honing en 1tl olijfolie.



5. Dressing maken

Schil en rasp de **helft van de gember**. Roer dit met de **sesamolie**, 2el olijfolie, 1tl honing en 1el azijn tot een **dressing**.



3. Nectarine grillen

Verhit een grillpan of koekenpan zonder olie op medium tot hoog vuur en gril of bak de **nectarinepartjes** ca. 3min per kant. Hak de **amandelen** grof. Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 1-2min goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan om af te laten koelen.



6. Afmaken en serveren

Hussel de **spinazie** om met **wortel**, **komkommer** en **nectarine**. Snijd het **vlees** in schuine plakken en verdeel het **vlees** en de **salade** over de borden. Bedruppel met de **dressing** en bestrooi met de **amandelen**.