



Supersnel V2: Biologische biefstuk op salade

met gegrilde venkel en feta



20-30min



2 personen

De maaltijdsalade van vandaag staat in een handomdraai op tafel: sappige biologische biefstuk en een kleurrijke salade van pittige rucola, tomaat en fijne sjalot. Voor extra mediterrane flair, voegen we olijven en feta toe, en de culinaire kers op de taart is gegrilde venkel. Snel, smakelijk, mooi om naar te kijken én koolhydraatarm - wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 sjalotje
- 1 zakje groene olijven
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 100g feta ⁷
- 2 tomaten
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grillpan
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 527kcal, vet 35.4g, koolhydraten 12.2g, eiwit 40.3g



1. Venkel snijden

Verhit de grillpan. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden, verwijder de stronk en snijd in dunne reepjes,



2. Venkel grillen

Doe de **venkel** in een grillpan of gewone koekenpan met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Grill of bak de **venkel** op medium tot hoog vuur ca. 4min aan beide kanten, tot de randjes goudbruin zijn. Neem de **venkel** uit de pan en houd afgedekt warm.



3. Dressing maken

Halveer en pel de **sjalot**. Snijd **een helft** in dunne reepjes en hak de **andere helft** fijn. Hak de **olijven** ook fijn. Meng de **gehakte sjalot** en de **olijven** met 1el olijfolie, 1el azijn, 1el water en een flinke snuf zout.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en wrijf rondom in met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Bak het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van of je het medium of well-done wil. Laat het **vlees** afgedekt op een bord rusten.



5. Ingrediënten voorbereiden

Verkrumel de **feta**. Snijd de **tomaten** in partjes.



6. Salade afmaken

Meng de **venkel**, de **sjalotreepjes**, de **tomaten**, de **rucola** en de **feta** met de **dressing**. Proef en breng evt. op smaak met meer azijn, peper en zout. Snijd het **vlees** in schuine plakken en serveer bovenop de **salade**.