



## Low carb V2: Bio-biefstuk met tomatendip

met gemengde bonensalade



ca. 25min



2 personen

Een heerlijk kleurrijk bord dat veel plezier belooft! De malse biologische 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

- 2 biologische kogelbiefstukken
- 2 tomaten
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 sjalotje
- 1 komkommer
- 25g gerookte amandelen <sup>15</sup>

### Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise <sup>3</sup>
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

### Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

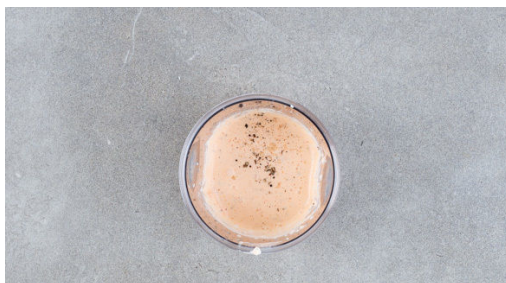
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 555kcal, vet 31.4g, koolhydraten 25.7g, eiwit 40.5g



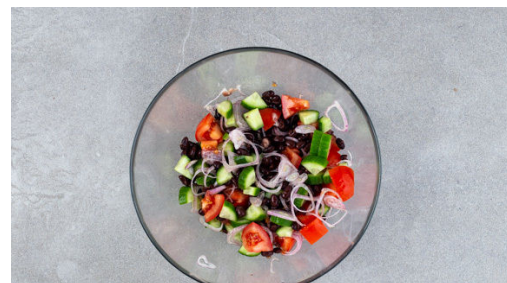
#### 1. Dip maken

Haal het **vlees** een uur voor het bakken uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Doe ca. **¼ van de tomaat**, 2el mayonaise en een **flinke snuf Mexicaanse kruidenmix** in een hoge (maat)beker en pureer glad. Proef en breng de **dip** op smaak met peper, zout en evt. meer **kruidenmix**.



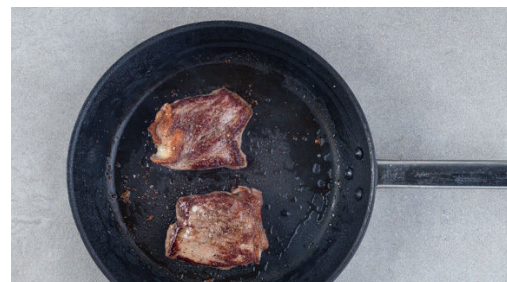
#### 4. Amandelen hakken

Hak de **amandelen** grof.



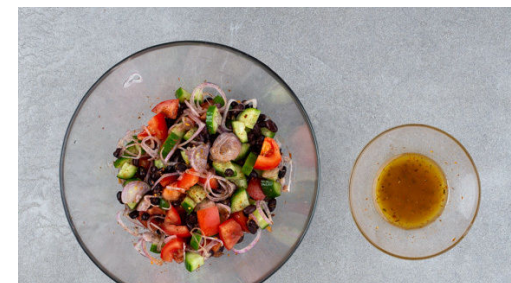
#### 2. Salade voorbereiden

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**, de **sjalot** en de **komkommer** met de **rest van de tomaten**.



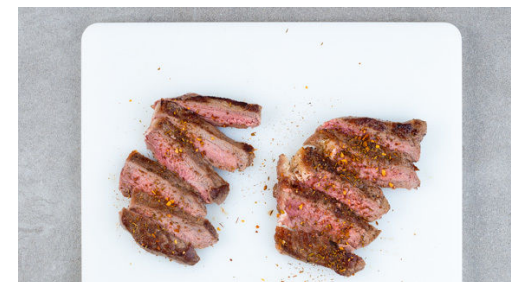
#### 5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** 2-3min per kant, afhankelijk van hoe well done je het **vlees** wilt hebben. Neem uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten.



#### 3. Dressing maken

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



#### 6. Afmaken en serveren

Meng de **salade** met de **dressing** en breng op smaak met zout en peper. Bestrooi het **vlees** aan beide kanten met een snuf zout, peper en de **rest van de Mexicaanse kruidenmix**. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **salade** en de **tomatendip**. Bestrooi met de **amandelen**.