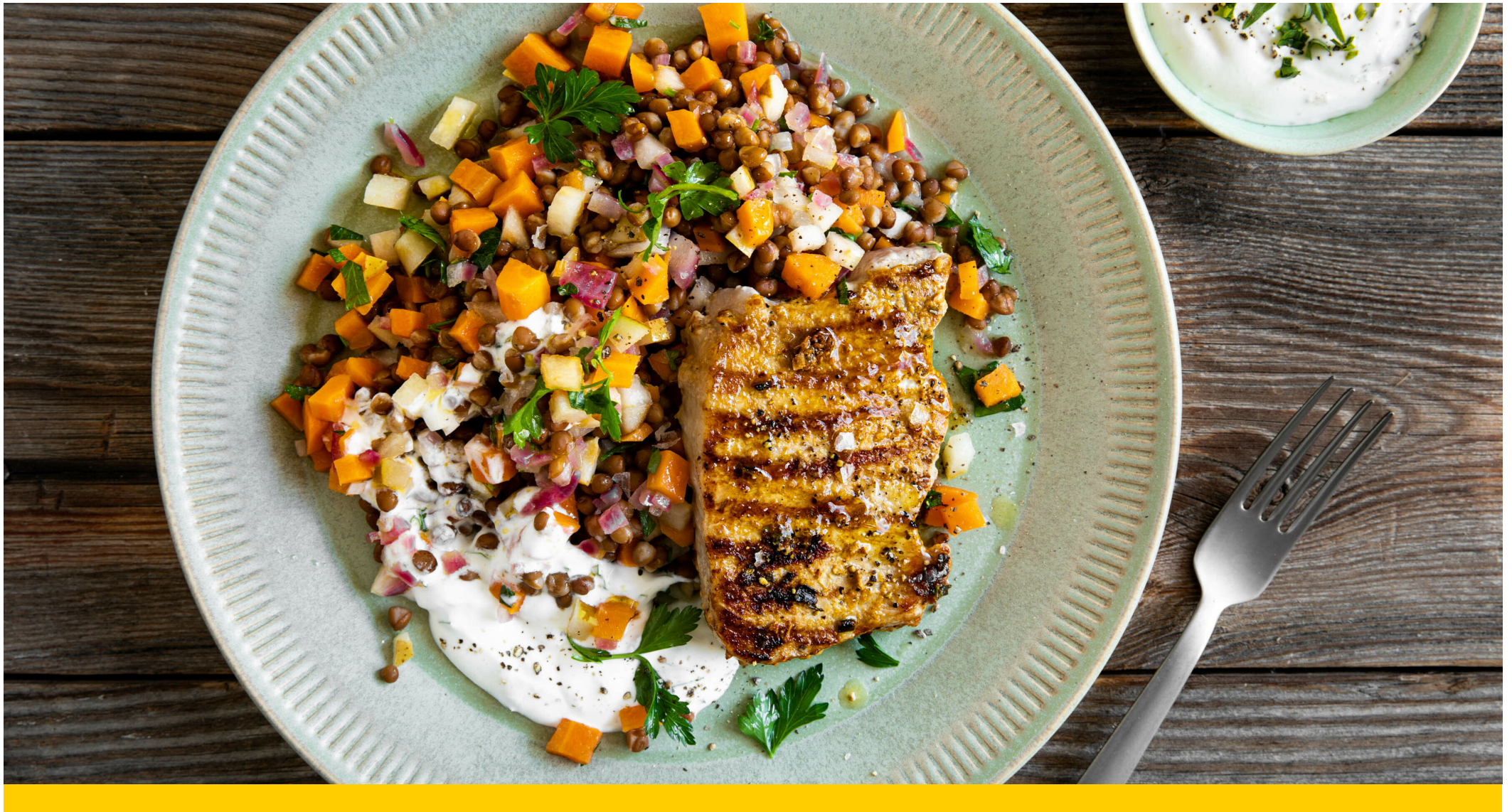




Low carb V2: Bio-biefstuk met dragondip

op lizensalade met peer



20-30min



2 personen

Biefstuk en zoete smaken doen het verrassend goed met elkaar. Deze gegrilde biologische biefstuk smaakt daarom uitstekend bij de lizensalade vol verse groente en zoete peer. Erbij een snelle yoghurt dip en veel verse kruiden.

Wat je van ons krijgt

- 15g verse kruidenmix: dragon & platte peterselie
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 peer
- 1 blik biologische linzen
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grillpan of koekenpan
- zeef

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 523kcal, vet 20.9g, koolhydraten 37.1g, eiwit 42.0g



1. Vlees kruiden

Pluk de **dragonblaadjes** en hak ze grof. Maak een **marinade** van **1el dragon**, 2el mosterd en 1tl olijfolie. Dep het **vlees** droog en wrijf het in met de **marinade**.



2. Groente snijden

Pel en hak de **ui** fijn. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in kleine blokjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Snijd de **peer** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in blokjes.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1tl olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **wortel** 2-3min en voeg dan de **peer**, 2el water en 1el azijn toe. Bestrooi met een flinke snuf peper, zout en suiker en laat nog 1-2min garen.



4. Linzen toevoegen

Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om. Laat even uitlekken en voeg toe aan de pan. Roer door en neem de pan van het vuur.



5. Vlees grillen

Neem het **vlees** uit de **marinade**, dep droog en wrijf in met 1el olijfolie. Verhit een grillpan (of middelgrote koekenpan) op middelhoog vuur en grill het **vlees** 3-4min per kant. Bestrooi met een flinke snuf peper en zout.



6. Dip maken

Roer de **yoghurt** tot een dip met de **rest van de dragon** en een snuf peper en zout. Schep de **peterselie** door de **linzensalade** en breng op smaak met azijn, peper en zout. Serveer het **vlees** bovenop de **linzensalade** en geef de **dragondip** erbij.