



Special supersnel low carb V1: Biefstuk

op salade met gegrilde venkel en feta



20-30min



2 personen

De maaltijdsalade van vandaag staat in een handomdraai op tafel: sappige 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 biefstukken
- 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 528kcal, vet 35.6g, koolhydraten 11.3g, eiwit 39.9g



1. Venkel snijden

Verhit de grillpan, als je die gebruikt, op hoog vuur. Halveer en verwijder de harde onderkant en stelen van de **venkel** en snijd dan in dunne reepjes.



2. Venkel grillen

Meng de **venkel** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Gril 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

Pel en halveer de **sjalot**. Snijd **een helft** in dunne reepjes en snipper de **andere helft** fijn. Hak de **olijven** fijn. Klop een **dressing** van de **gehakte sjalot**, de **olijven**, 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 op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 2-3min aan elke kant, afhankelijk van of je het medium of well done wilt. Neem het **vlees** uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten tot het serveren.



5. Ingrediënten voorbereiden

Verkruimel de **feta** met je vingers of een vork. Snijd de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vruchtvlees** in partjes.



6. Salade afmaken

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