



Gegrilde steak

met snelle zwarte bonensalade en tomaatmayo



ca. 25min



2 personen

Ben je op zoek naar een Low Carb-gerecht, dat ook nog eens vult? Stop de speurtocht, want dit recept helpt je uit de brand. We combineren vandaag twee verschillende eitwitrijke bronnen, namelijk steak en zwarte bonen. De bonen bevatten daarnaast ook nog eens een flinke hoeveelheid vezels. Ideaal dus om ze met veel groenten en een romige saus tot een fijne avondmaaltijd te combineren.

Wat je van ons krijgt

- 2 biefstukken
- 2 tomaten
- 5g Mexicaanse kruiden
- 2 sachets mayonaise ^{3,10}
- 1 blik zwarte bonen
- 1 sjalotje
- 1 minikomkommer
- 1 zakje gerookte amandelen ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- zeef
- grote koekenpan
- staafmixer met beker

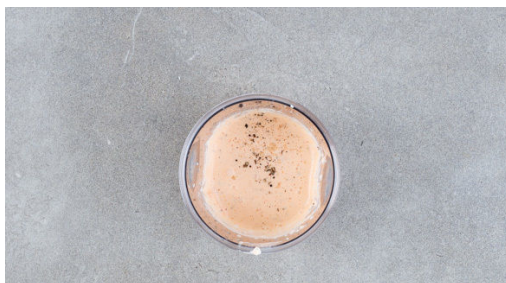
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

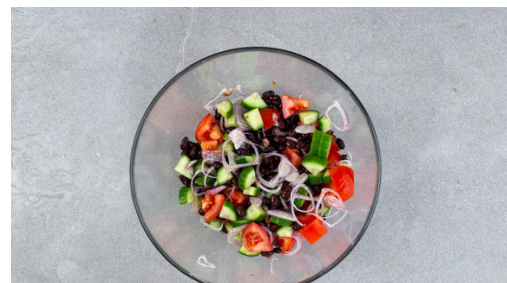
calorieën 653kcal, vet 40.3g, koolhydraten 25.8g, eiwit 42.1g



1. Saus maken

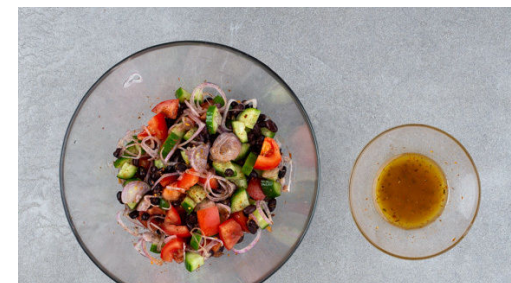
Laat de **biefstukken** op kamertemperatuur komen. Snijd **1/4e van één tomaat** in blokjes en doe ze met **1/8-1/4tl Mexicaanse kruiden** en de **mayonaise** in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng de **saus** op smaak met peper en zout. Zet opzij tot stap 6.

Tip: roer 1tl ijskoud water door de saus indien deze shift. Bewaar hem in de koelkast.



2. Salade voorbereiden

Snijd de **rest van de tomaten** in blokjes. Giet de **bonen** in een zeef af en spoel ze om met koud water. Pel en snijd het **sjalotje** in dunne ringen. Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Doe de **tomaat, bonen, komkommer** en het **sjalotje** in een kom en schep om.



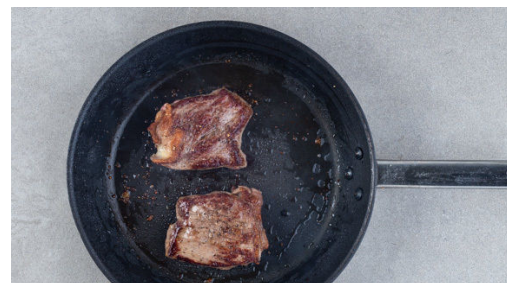
3. Dressing maken

Meng **1tl Mexicaanse kruiden** met 1tl azijn, 1tl olijfolie, 1/2tl zout en een snuf peper. Roer de **dressing** door de **salade**.



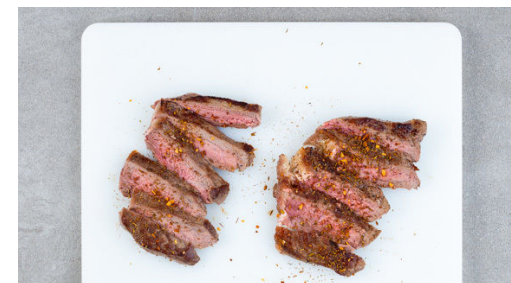
4. Amandelen hakken

Hak de **amandelen** grof.



5. Biefstuk bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur (de pan is heet genoeg als een druppeltje water er gelijk in verdampt). Voeg 1-2tl olie toe en bak de **biefstukken** 1-2min per zijde (1min voor *medium rare*, 2min voor *medium tot well done*). Leg de **biefstukken** op een bord, dek af met folie of deksel en laat 2min rusten.



6. Biefstuk snijden

Breng de **salade** evt. nogmaals op smaak met peper en zout. Breng de **biefstuk** op smaak met zout, de **rest van de Mexicaanse kruiden** en een snuf peper. Snijd het **vlees** in dunne plakken. Schep de **salade** op en verdeel de **biefstuk** erover. Bestrooi met **amandelen** en serveer de **saus** erbij.