



Midden-Oosterse tomatensalade

met rundvlees, paprika en yoghurtsaus



ca. 20min



2 personen

Snel, low carb en ook nog eens heel erg lekker. Deze tomatensalade met rundvlees heeft het allemaal. Je roostert de groenten lekker makkelijk in de oven, wat ze een mooie diepe smaak geeft. Het met shoarmakruiden gekruide vlees zorgt voor een Midden-Oosterse twist en de frisse yoghurtsaus maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 1x picanha
- 1 rode paprika
- 3 tomaten
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje groene olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

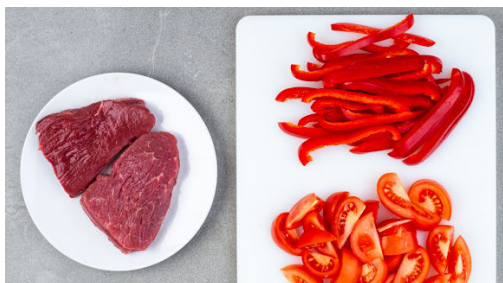
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

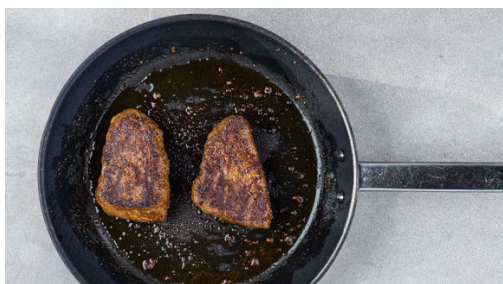
Voedingswaarde per portie

calorieën 510kcal, vet 33.3g, koolhydraten 17.5g, eiwit 31.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 225°C. Laat het **vlees** (uitgepakt!) op een bord op kamertemperatuur komen. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne repen. Snijd de **tomaten** in partjes.



4. Vlees bakken

Wrijf het **vlees** aan beide zijden in met de **shoarmakruiden** en een snuf peper en zout. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur, wacht tot de pan goed heet is. Bak het **vlees** 1-2min per zijde voor *medium rare* en 3min per zijde voor *well done*. Wikkel in aluminiumfolie en leg opzij.



2. Smaakmakers snijden

Pel en snijd de **ui** in partjes. Pel de **knoflook**. Snijd **een helft** in plakjes en hak de **andere helft** fijn.



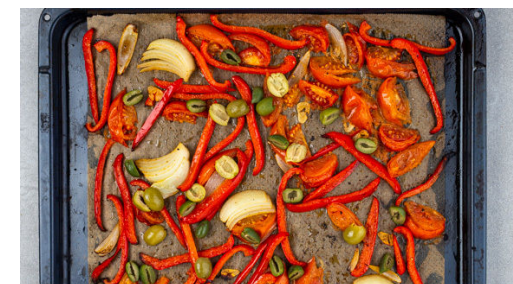
5. Yoghurtsaus maken

Meng in een kommetje de **yoghurt** met de **rest van de knoflook**. Breng de **sous** op smaak met peper en zout.



3. Groenten roosteren

Hussel de **paprika**, **plakjes knoflook**, de **ui** en **tomaat** in een kom met 1el olijfolie, 1/2tl zout en peper. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 10-12min in de oven tot de **groenten** zachter en gaar zijn.



6. Salade maken

Hussel de **groenten** om met de **olijven** en verdeel de **salade** over de borden. Snijd het **vlees** schuin in plakken en breng op smaak met peper en zout. Serveer het **vlees** bovenop de **salade** en besprenkel met de **yoghurtsaus**.