



## Gegrilde steak

met snelle zwartebonensalade en tomaatmayo



ca. 25min



2 personen

Ben je op zoek naar een lekker licht gerecht met weinig koolhydraten, dat ook nog eens vult? Dat komt goed uit. 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 kogelbiefstukken
- 2 tomaten
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 2 zakjes mayonaise <sup>3,10</sup>
- 1 blik zwarte bonen
- 1 sjalotje
- 1 minikomkommer
- 1 zakje gerookte amandelen <sup>15</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- zeef
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- aluminiumfolie

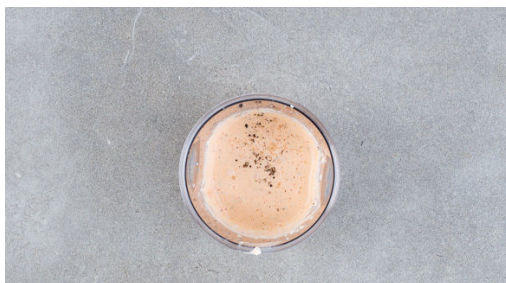
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

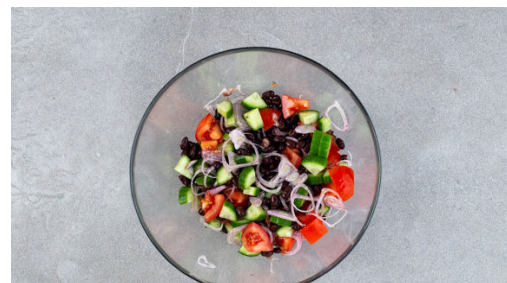
calorieën 642kcal, vet 35.8g, koolhydraten 33.2g, eiwit 40.7g



### 1. Saus maken

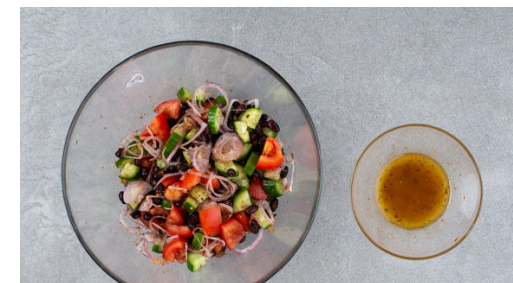
Laat de **biefstukken** op kamertemperatuur komen. Snijd **1/4e van één tomaat** in blokjes en doe ze met **1/8-1/4tl tex-mexkruiden** en de **mayonaise** in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng de **saus** op smaak met peper en zout. Zet opzij tot stap 6.

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.



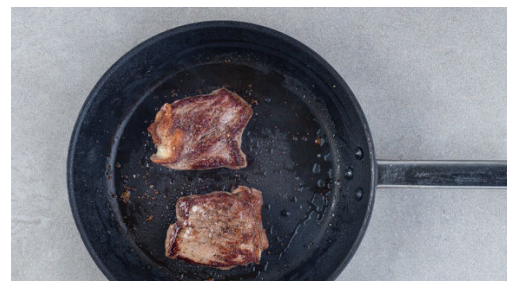
### 3. Dressing maken

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



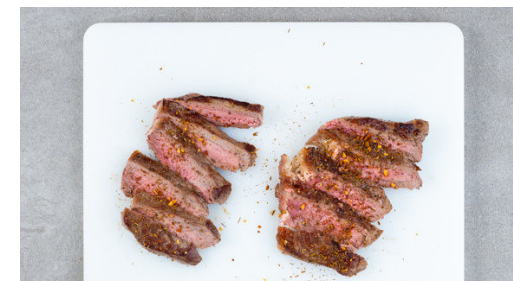
### 4. Amandelen hakken

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** 2-4min per zijde (2min voor *medium rare*, 4min voor *medium tot well done*). Wikkel de **biefstukken** in folie of deksel en laat 2min rusten.



### 6. Biefstuk snijden

Bring de **salade** evt. nogmaals op smaak met peper en zout. Bring de **biefstuk** op smaak met zout, de **tex-mexkruiden** naar wens en een snuf peper. Snijd het **vlees** tegen de draad in dunne plakken. Schep de **salade** op en verdeel de **biefstuk** erover. Bestrooi met **amandelen** en serveer de **saus** erbij.