



Kogelbiefstuk met yoghurtsaus

op een paprika-tomatensalade



ca. 25min



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

- 2 kogelbiefstukken
- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje zwarte olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- aluminiumfolie

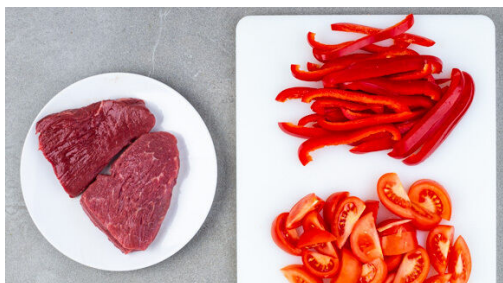
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

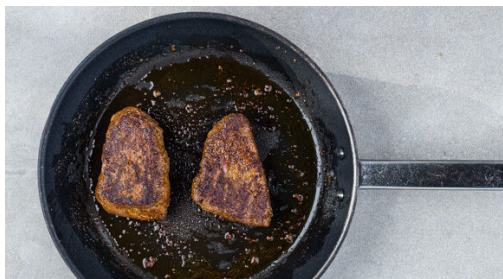
Voedingswaarde per portie

calorieën 432kcal, vet 25.3g, koolhydraten 17.4g, eiwit 34.1g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Laat het **vlees** op kamertemperatuur komen. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne repen. Snijd de **tomaten** in partjes.



4. Vlees braden

Wrijf de **biefstukken** in met de **shoarmakruiden** en een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Laat de pan goed heet worden en braad het **vlees** 1-2min per kant voor een medium-rare garing. Liever doorbakken? Houd dan 3min per kant aan. Wikkel het **vlees** in aluminiumfolie en leg opzij.



2. Smaakmakers snijden

Pel en snijd de **ui** in partjes. Pel de **knoflook**. Snijd **1 helft** in plakjes en hak de **andere helft** fijn.



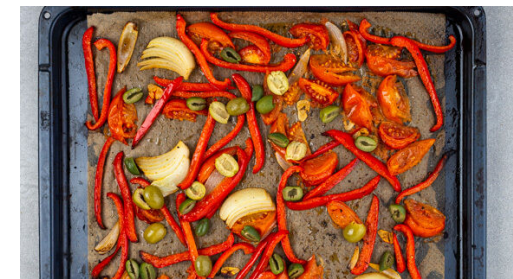
5. Yoghurtsaus maken

Meng de **yoghurt** met de **rest van de knoflook** en breng de **saus** op smaak met peper en zout.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **paprika**, **plakjes knoflook**, de **ui** en **tomaat** over een bakplaat met bakpapier. Hussel de **groenten** om met 1el olijfolie, 1/2tl zout en een snuf peper en rooster 10-12min in de oven.



6. Salade maken

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