



## Snelle steaksalade

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
- 1x bavette
- 50g feta <sup>7</sup>
- 2 tomaten
- 50g rucola

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- grillpan
- middelgrote koekenpan met deksel

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 447kcal, vet 29.0g, koolhydraten 13.0g, eiwit 34.0g



### 1. Venkel snijden

Verhit de grillpan. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en snijd in dunne reepjes, verwijder de stronk.



### 2. Venkel grillen

Doe de **venkel** in een grillpan of gewone koekenpan met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. 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

Halveer en pel de **sjalot**. Snijd **een helft** in dunne reepjes en hak de **andere helft** fijn. Hak de **olijven** ook fijn. Meng de **gehakte sjalot** en de **olijven** met 1el olijfolie, 1el azijn, 1el water en een flinke snuf zout.



### 4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en wrijf in met zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees**, afhankelijk van de dikte, in ca. 2-4min scherp aan. Draai het vuur laag en laat het **vlees** nog ca. 1-3min afgedekt garen, afhankelijk of je het medium of doorbakken wilt. Laat het **vlees** afgedekt op een bord rusten.



### 5. Ingrediënten voorbereiden

Verkrummel de **feta**. Snijd de **tomaten** in partjes.



### 6. Salade afmaken

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