



Low carb steak met courgettehumus en courgette-wortelsalade met marjolein



ca. 25min



2 personen

Weinig koolhydraten maar toch een echte traktatie: steak met een huidje van kruiden dat je straks in een heerlijke hummus van sesam en courgette kan dippen. Maak er een makkelijke salade van courgette, marjolein en wortel bij en we voelen ons al heel, heel luxe worden...

Wat je van ons krijgt

- 1 entrecôte
- 1 zakje ras el hanout
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1x 25g tahin ¹¹
- 5g verse marjolein
- 25g zonnebloempitten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grillpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

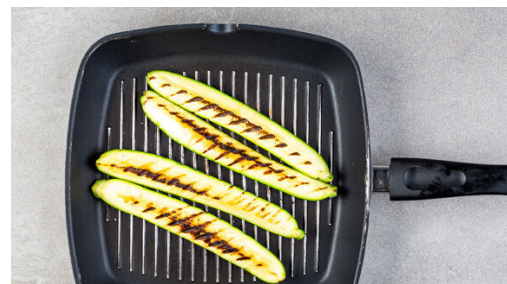
Voedingswaarde per portie

calorieën 545kcal, vet 38.0g, koolhydraten 14.8g, eiwit 36.4g



1. Vlees marineren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf het in met 1el olijfolie en de **helft van de ras al hanout**. (De rest van de **ras al hanout** gebruiken we vandaag niet.)



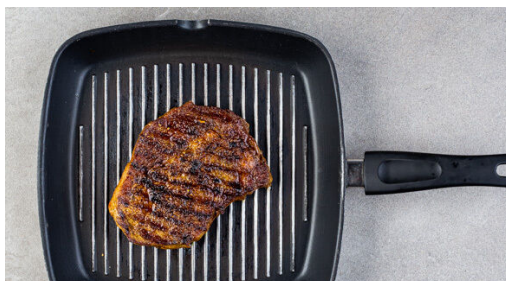
2. Courgette grillen

Snijd de **courgette** in de lengte in vieren. Verhit een grillpan (of een koekenpan) met 1el olijfolie en bak de **courgette** op medium tot hoog vuur in 4-5min rondom goudbruin. Schep de **courgette** uit de pan en snijd in stukken van 2-3cm breed.



3. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd deze met een dunschiller (of kaasschaaf) in brede repen. Pel de **knoflook**, rasp de **citroen** en knijp het **sap** uit. Doe de **helft van de courgette** met de **knoflook**, de **citroenrasp** en de **helft van het citroensap** in een hoge beker.



4. Vlees grillen

Verhit de pan zonder olie en bak het **vlees** op hoog vuur 3-4min per kant. Schep het uit de pan, kruid naar wens met peper en zout en zet afdekt opzij tot het serveren.



5. Hummus maken

Voeg de **tahin** toe aan de hoge beker en pureer het geheel tot een zachte **hummus**. Proef en voeg evt. nog wat zout toe. Pluk de **marjoleinblaadjes** en meng deze met de **wortel**, de **rest van de courgette** en de **zonnebloempitten**.



6. Afmaken en serveren

Roer de **rest van het citroensap**, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout door de **salade**. Snijd het **vlees** in schuine plakken. Verdeel de **salade**, de **hummus** en het **vlees** over de borden.