



Biefstuksalade met gorgonzola en zoete aardappel

Hoofdgerecht

Personen: 4
Bereidingstijd: 30 minuten
Calorieën per persoon: 480
(400 kcal zonder brood)



Ingrediënten

100 gr gorgonzola kaas (of mozzarella, hüttenkäse, 20+ kaas of zachte geitenkaas)
4 x 100 gr biefstuk
125 gr rucola
1 courgette
500 gr zoete aardappels
2 eetlepels olie
2 eetlepel pijnboompitten, geroosterd
2 eetlepels balsamico azijn
Snuf peper en zout
1 bruine/volkoren boterham of 2 sneetjes bruin stokbrood

Bereidingswijze

Verwarm de oven op 180 graden. Schil de zoete aardappels en snijd ze in blokjes. Schep ze om met een eetlepel olie en bestrooi met een snufje peper en zout. Zet ze ca 25 minuten in de oven tot ze zacht beginnen te worden.

Bestrooi ondertussen de biefstuk met een beetje zwarte peper en bak deze in een klein beetje olie in een pan. Schroeï eerst op hoog vuur alle zijdes dicht. Laat hem daarna nog op een lager vuur 3 minuten doorbakken voor rare, 5 minuten voor medium en 8 minuten voor well- done (afhankelijk van de dikte). Laat de biefstuk 2 minuten in aluminiumfolie rusten (iets langer kan ook als de rest van het eten nog niet klaar is).

Snijd de courgette in plakjes en grill deze in een grillpan tot er mooie strepen te zien zijn. Verdeel wat rucola op een bord. Leg wat plakjes courgette er op. Snijd de biefstuk in plakken en leg ook op de salade. Schep de zoete aardappels op en bestrooi met gorgonzola en pijnboompitten. Besprenkel de salade op het laatst met een paar druppels balsamico azijn. Serveer de salade lauwwarm. Eet hier 1 boterham of 2 sneetjes stokbrood bij (geroosterd is ook lekker).



Bron: Leuke recepten

Westelijke Doorsnee NZ 57
7881 PB Emmer-Compasuum

Hooggoorns 24
7812 AM Emmen

Telefoon: 0591-224335 / 06-18389028
Email: info@gewichtsconsulente-hk.nl