



Biefstuk Salade

Kcal 383, koolhydraten 13, vet 19, eiwit 35, vezels 6



Vorbereiden 10 minuten



Totale tijd 25 minuten

INGREDIËNTEN

100 gr biefstuk
1 krop sla romaine
100 gr komkommer
50 gr edamame boontjes
35 gr taugé
15 gr wasabi mayonaise
2 gr zwarte sesam

BEREIDEN

1. Bak in een pan de biefstuk naar gewenste gaarheid. Laat de biefstuk een paar minuten rusten op een bord.
2. Rasp de komkommer op de mandoline.
3. Maak een mooie salade van de romaine sla, komkommer, edamamée en taugé.
4. Snijd de biefstuk in plakjes en dresseer over de salade.
5. Maak af met de wasabi mayonaise en zwarte sesam.
6. Serveer direct!

WAT HEB JE NODIG

koekenpan
mandoline

TIP

Vervang de biefstuk door kipfilet of voor een vegetarische variatie met wat geroosterde pastinaak.