

BIEFSTUKSALADE MET CHAMPIGNONS EN BALSAMICODRESSING

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400 g biefstuk

1 eetlepel margarine

200 g gemengde sla of veldsla

500 g champignons

2 appels

3 eetlepels olijfolie

3 eetlepels water

3 eetlepels balsamicoazijn

2 koffielepels honing

Aardappelen (2 à 3 per persoon)

Peper, zout en eventueel citroensap naar eigen smaak

BEREIDINGSWIJZE

Kruid en bak de biefstuk aan twee kanten kort aan op een hoog vuur. Laat de biefstuk hierna nog 3 minuten bakken op een laag vuur naar gelang de gewenste bakwijze. Wikkel de biefstuk in zilverpapier en laat het even rusten. Maak de champignons schoon en snij ze in vier. Stoof deze in het bakvet van de biefstuk en voeg dadelijk een beetje water

toe tegen het aanbakken.

Snij de appel in blokjes en meng het onder de gewassen sla. Meng de olijfolie, het water, balsamicoazijn en de honing heel goed door elkaar. Meng het nadien samen met de sla en appel. Schep ook de champignons en een beetje vocht van de champignons onder de sla. Kruid het geheel met peper en zout. Besprenkel eventueel met een beetje citroensap. Snij de biefstuk in repen en serveer het samen met de aardappelen op de sla.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal: 427

Eiwitten: 30 g

Vetten: 15,7 g

Koolhydraten: 41,5 g

SMAKELIJK!