

DUITSE BIEFTSUK MET GEBAKKEN RUCOLA

2 personen / 449 kcal per portie

Ingrediënten:

- 2 Duitse biefstukken
- 2 eetlepels olie
- ½ teen knoflook
- 6 gram basilicum
- 85 gram rucola
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 4 casinobrood sneetjes
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de knoflook en basilicum fijn. Verhit in een (grill)pan 1 eetlepel olie en bak de Duitse biefstukken in 5 minuten per zijde vanbinnen medium en vanbuiten bruin, keer regelmatig. Neem uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg de rest van de olie toe en bak de knoflook 30 seconde. Schep het basilicum en de rucola erdoor en verwarm al omscheppend 1 minuut. Roer de balsamicoazijn erdoor en breng verder op smaak met peper en zout. Serveer direct samen met de Duitse biefstuk en 2 sneetjes casino wit.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	449 kcal
Eiwit:	31,8 gram
Koolhydraten:	38,3 gram
- waarvan suikers:	2,5 gram
Vet:	17,9 gram
Vezels:	2,1 gram
Zout:	2,9 gram