

GEGRILDE BIEFSTUK MET PITTIGE TOMATENSALSA EN SPERZIEBONEN

2 personen / 540 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram pandan rijst
- 2 biefstukken
- ½ eetlepel olie
- 2 eetlepels zoete chilisaus
- 3 tomaten
- ¼ limoen (schoongeboend)
- 3 gram verse koriander
- 200 gram verse sperziebonen
- peper en zout



Bereiding:

Bestrijk de biefstukken met de olie en ½ eetlepel chilisaus en laat het vlees tot gebruik op kamertemperatuur komen. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, doe terug in de pan en laat met de deksel op de pan staan tot gebruik. Breng in een pan een laag water aan de kook. Snijd de tomaten kruislings in en dompel ze 10 seconde onder in het kokende water. Neem de tomaten voorzichtig uit het kokende water en spoel koud. Snijd de tomaten in kwarten, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Meng de tomatenstukjes met de rest van de chilisaus. Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit. Snijd de koriander grof. Voeg het rasp, 1 eetlepel sap en de koriander toe aan de tomatensalsa. Breng de salsa op smaak met peper en zout. Kook de sperziebonen in 12 minuten beetgaar. Verhit de grillpan op hoog vuur en grill de biefstukken 4-6 min. Keer halverwege. Neem uit de pan en laat het vlees 5 minuten rusten onder een deksel of aluminiumfolie. Serveer de biefstukken met de salsa, rijst en sperziebonen.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	540 kcal
Eiwit:	43,1 gram
Koolhydraten:	72,1 gram
- waarvan suikers:	9,8 gram
Vet:	7,5 gram
Vezels:	5,8 gram
Zout:	1,1 gram