

BIEFSTUK MET MOSTERDSAUS

2 personen / 552 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 450 gram minikrieltjes
- ½ eetlepel olie
- 15 gram ongezouten roomboter
- 2 biefstukken
- ½ zak gemengde sla
- ½ eetlepel balsamicoazijn
- 4 salade uien
- 50 gram Dijonnaise
- peper en zout



Bereiding:

Mix de krieltjes met de olie en verhit het gaar in de airfryer op 175 °C in 16 minuten. Bestrooi intussen biefstuk met zout en peper. Meng sla met balsamicoazijn. Verhit in koekenpan de boter en bak biefstuk in ca. 6 minuten medium. Snijd helft van salade ui fijn en roer Dijonnaise erdoor. Serveer biefstuk met Dijonnaise, krieltjes en sla. Garneer met rest van salade ui.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	552 kcal
Eiwit:	29,3 gram
Koolhydraten:	55,0 gram
- waarvan suikers:	6,7 gram
Vet:	17,0 gram
Vezels:	4,5 gram
Zout:	2,7 gram