



1A+1B

Fleisch

Steak mit gegrillten Tomaten und Salat



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Eine Grillpfanne gut erhitzen. Das Steak mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl einreiben. Das Steak ca. 5 Minuten auf einer Seite grillen. Das Fleisch wenden und die andere Seite ca. 3 Minuten grillen. Das Steak in Alufolie einwickeln und kurz ruhen lassen. Die Tomaten halbieren und mit $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl bestreichen. Ca. 3-5 Minuten grillen bis sie leicht Farbe bekommen. Den Salat mit dem restlichen Olivenöl vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Salat mit gegrillten Tomaten und dem Steak servieren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Steak
- ☐ 175 g Tomate
- ☐ 25 g gemischter Salat
- ☐ $1\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	303 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	18 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	29 g