

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
100 gr rauwe gamba's (6 tot 8 stuks)
100 gr mooie biefstuk
1 teentje knoflook
1/2 rode peper
olijfolie
peterselie

SURF EN TURF

Bevat per portie: Kcal: 148 | Eiwit: 22,3 gr | Koolhydraten: 0,7 gr | Vet: 6,0 gr | Vezels: 0,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Hak de knoflook en rode peper fijn en meng dit met ongeveer 20 ml olijfolie in een schaaltje. Hou eventueel wat stukjes van de peper achter om na het bakken over het gerecht te strooien. Laat de biefstuk en garnalen vervolgens 20 minuten marineren op kamertemperatuur. Dek het schaaltje wel even af.
• Laat een grill- of koekenpan knetterheet worden.
• Haal de biefstuk en gamba's uit de marinade. Zorg er in ieder geval voor dat de knoflookstukjes eraf zijn want deze verbranden tijdens het bakken. Eventueel kun je wel wat stukjes peper meebakken.
• Bak de biefstuk in 4 minuten medium en de gamba's in 3 minuten gaar.
• Leg de biefstuk en gamba's op een mooi bord of schaaltje en garneer af met peper, zout en fijngehakte peterselie.

TIPS EN TRICKS

• Hou je van wat rodere biefstuk dan zou ik de biefstuk (tegelijk met de gamba's) 3 minuten bakken.
• Ik ga er vanuit dat je rauwe (grijze) gamba's gebruikt. Voorgekookte gamba's (die al oranje zijn) hebben al voldoende aan 1 minuut in de pan.