

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr biefstuk
1 rode ui
1 courgette
120 gr rijstnoedels
100 gr slamelange (bv. eikenblad)
5 gr sesamzaad
1 limoen
ketjap manis
sojasaus
olijfolie (extra vergine)

OOSTERSE BIEFSTUKSALADE MET RIJSTNOEDELS

Bevat per portie: Kcal: 523 | Eiwit: 31,2 gr | Koolhydraten: 61,4 gr | Vet: 16,4 gr | Vezels: 3,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Haal de biefstuk minimaal een half uur van tevoren uit de koelkast zodat deze op kamertemperatuur kan komen.
• Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel ze koud en laat ze goed uitlekken.
• Rooster de sesamzaadjes in een koekenpan (zonder olie of boter) tot ze mooi beginnen te verkleuren.
• Roer een dressing van een eetlepel olijfolie (extra vergine) een eetlepel ketjap manis en een eetlepel sojasaus. Voeg daar nog limoensap en peper naar smaak aan toe.
• Gebruik een deel van de dressing om de noedels op smaak te maken en een deel om door de sla te husselen.
• Snij de courgette in de lengte in dikke plakken. Smeer de plakken in met een klein beetje olijfolie en grill ze ongeveer drie minuten per kant in een grillpan. Snij de plakken daarna in schuine reepjes.
• Snij de rode ui in plakken/ringen van ongeveer een centimeter dik en grill deze twee tot drie minuten per kant. Op het eind kun je de ringen uit elkaar halen en nog even omschudden in de pan.
• Smeer de biefstuk in met olijfolie en grill deze totdat je hem lekker vindt. Ga uit van ongeveer 1,5 minuut per kant voor rood, 2,5 minuut per kant voor rosé en 3,5 minuut per kant voor (bijna) gaar.
• Leg de biefstuk op een bord, dek hem goed af met aluminiumfolie en laat hem een paar minuten rusten. Op deze manier kunnen alle sappen zich weer goed verspreiden door het stuk vlees.

• Leg ondertussen de salade op de borden, met daar bovenop in het midden de noedels. Verdeel de courgette over de buitenrand van het bord.
• Snij nu de biefstuk in dunne plakken, bestrooi de plakken met peper en zout en leg ze bovenop de noedels. Daar bovenop doe je de uiringen.
• Strooi als laatste de sesamzaadjes over de salade.
• Zet het flesje sojasaus op tafel. De salade kan nog iets aan de flauwe kant zijn. Een extra scheutje soja zorgt ervoor dat deze salade verandert van mwah naar ow yeah!

TIPS EN TRICKS

• Voeg gerust een theelepel sambal toe aan de noedels om ze wat meer pit te geven.
• Koop goede biefstuk! Please! Ik weet dat dat meer kost, maar neem dan een iets kleinere portie. Beter 75 gr goede biefstuk dan 100 gr taaie biefstuk.
• In plaats van biefstuk kun je ook kipfilet gebruiken voor deze salade. Handig als je zwanger bent of de salade wat meer low-budget wilt houden.
• Ik heb de salade gemaakt met rijstnoedels omdat ik deze graag een keer wilde proberen. Andere noedels (zoals woknoedels of glasnoedels) zijn uiteraard ook prima.
• Een rode peper past ook prima bij dit gerecht. Dus als je dat lekker vindt: snijd ‘m in hele dunne ringen en bestrooi je salade ermee.