1A+1B Fleisch

Steakstreifen mit Salat

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Kirschtomaten halbieren, rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden sowie Knoblauch und rote Chili fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und rote Chili andünsten. Das Steak medium rare braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und fünf Minuten in Alufolie ruhen lassen. Die Kirschtomaten und rote Zwiebel noch ca. 5 Minuten in derselben Pfanne erhitzen. Das Steak dann in Streifen schneiden. Den Teller mit frischem Spinat, Kirschtomaten, roter Zwiebel und Steakstreifen anrichten. Mit extra vergine Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Steak
- [ ] 75 g Kirschtomaten
- [ ] 25 g frischer Spinat
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] ¼ rote Chili
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**366 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**20 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**37 g**