1A+1B Meat

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 ½ 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 ½ 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
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

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