2A Meat

Steak-Tagliata-Salat

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Steak mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Steak ca. 3 Minuten auf beiden Seiten bis zur gewünschten Garstufe braten. In der letzten Minute den gepressten Knoblauch mitbraten, aber darauf achten dass er nicht zu dunkel wird. Das Steak dann aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Bratöl 5 Minuten in Alufolie ruhen lassen. Den Rucola und die Rispentomaten auf dem Teller verteilen. Das Steak aus der Alufolie nehmen (das Bratöl aufbewahren!) und in dünne Scheiben schneiden. Über das Gemüse verteilen und den Salat mit Parmesankäse bestreuen. Mit dem Bratöl und einigen Tropfen Zitronensaft besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Steak
- [ ] 50 g Rucola
- [ ] 100 g Rispentomaten, halbiert
- [ ] 15 g Parmesankäse, gerieben
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**324 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**17 g**
Eiweiß	**36 g**