

Lendebiefstuk op BBQ

Bereiden in:

Voorbereiding: 0 min.

Bereiding: 0 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 stuk dunne lende van 500 gram of laat deze versnijden tot 2 plakken van 200-250 gram
- Gebruik een laksaus naar smaak, niet perse nodig.
- beetje olijfolie

Voedingswaarde

- mager vlees
- 164 kilocalorieën.
- 21,08 gram eiwit
- 8,24 gram vet waarvan 3,14 gram verzadigd vet is.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Lendebiefstuk op BBQ

Bereiding

1. Smeer het vlees in met een beetje olie.

BEREIDING OP DE BARBECUE

2. De barbecue goed heet? Ongeveer 300 graden?
3. Leg de biefstuk op het heetste deel van de barbecue.
4. Rooster het vlees ongeveer 4 minuten, maar check het elke minuut even omdat laksaus eerder aanbrandt.
5. Draai het vlees vervolgens om en leg ze nu wat meer naar de buitenkant van de barbecue zodat het rustig door kan garen.
6. Rooster deze kant ook ongeveer 4 minuten. In de laatste minuut nog een keertje het vlees lakken
8. Kerntemperatuur tussen de 48-50 °C.
7. Haal het vlees van de barbecue.

Laat het vlees zeker 5 minuten rusten voordat je het aansnijdt. Snijd het in dunne plakjes en geniet!

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten