



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.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Schansweg 6 - 7481 TK 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!



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten