

# Salade met rundvlees

Bereiden in: koekenpan
Voorbereiding: 30 min.
Bereiding: 0 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 600 tot 700 gram bavette, entrecote of kogelbiefstuk
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- ½ theelepel gemalen komijn
- Peper en zout
- 1 klontje roomboter
- Voor de salade
- 300 gram pasta
- 1 courgette
- 2 rode paprika's
- 250 gram cherrytomaten
- 1 rode ui
- 100 gram rucola of gemengde bladsla
- 150 gram feta
- 50 gram geroosterde amandelen of pijnboompitten

## Voedingswaarde

## Wist u dit

*De zachte pasta en gegrilde groenten maken deze salade lekker voedzaam, terwijl de citroen, verse kruiden en tomaten voor frisheid zorgen. Het lauwwarme rundvlees en de vleessappen geven het gerecht zijn rijke, volle smaak.*

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



# Salade met rundvlees

## Bereiding

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat kort uitdampen. Roer er een klein scheutje olijfolie door, zodat de pasta niet aan elkaar plakt.
2. Snijd de courgette in halve plakken, de paprika's in brede repen en de rode ui in parten. Besprenkel de groenten met een beetje olijfolie en bestrooi ze met peper en zout. Gril of bak de courgette, paprika en ui enkele minuten op hoog vuur, totdat ze zacht worden en mooie donkere randjes krijgen.
3. Halveer de cherrytomaten. Meng de lauwwarme pasta met de gegrilde groenten, tomaten en rucola. Verdeel het geheel over een grote schaal.
4. Meng voor de dressing de olijfolie met het citroensap, de knoflook, verse kruiden en honing. Breng op smaak met peper en zout. Houd de dressing apart totdat het vlees is gebakken.

5. Haal het rundvlees ongeveer twintig minuten voor het bakken uit de koelkast. Wrijf het in met olijfolie, paprikapoeder, knoflook, komijn, peper en zout.
6. Verhit een koekenpan of grillpan goed heet. Bak het vlees, afhankelijk van de dikte en de gewenste gaarheid, ongeveer 2 tot 4 minuten per kant. Voeg tijdens de laatste minuut een klontje roomboter toe en schep de gesmolten boter enkele keren over het vlees.
7. Haal het rundvlees uit de pan en laat het 5 tot 8 minuten rusten. Giet ondertussen een klein beetje van het braadvocht uit de pan bij de kruidendressing en roer goed door. Hierdoor krijgt de frisse dressing een extra volle, hartige smaak.
8. Snijd het vlees met een scherp mes dwars op de draad in dunne plakken. Verdeel de lauwwarme plakken rundvlees over de salade. Lepel de kruidendressing erover en maak het gerecht af met verkruimelde feta, geroosterde amandelen of pijnboompitten en verse peterselie.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten