



Bavette steak met gestoomde groenten



2 porties



20 minuten

INGREDIËNTEN

400 gram Bavette steak

400 gram Bimi

300 gram Bloemkool

2 eetlepels ghee (om in te bakken)

2 eetlepels olijfolie (voor over de
groenten)

Zout en peper naar smaak

MACRONUTRIËNTEN

Calorieën: 635 kcal (per portie)

Eiwitten: 53 g

Vetten: 40 g

Koolhydraten: 8 g

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de bloemkool in roosjes en de Bimi in stukken. Stoom de groenten 6-8 minuten tot ze gaar maar nog knapperig zijn.
2. Verhit de ghee in een pan. Kruid de steak met zout en peper en bak 3-4 minuten per kant voor medium rare. Laat de steak 5 minuten rusten en snijd in dunne plakjes. Doe er wat Keltisch zeezout en peper overheen.
3. Verdeel de groenten over borden, besprenkel met olijfolie en leg de gesneden steak er bovenop. Breng op smaak met zout en peper.