

24/06/2024 – Wim – Yves - Mats

Rundslamellen met een frisse kruidensla en bulgur



Nodig

Steak, koriander, basilicum, bladpeterselie, bieslook, pepertje rood, tomaten, paprika, abrikoos, soja, olijfolie, honing, balsamico, pijnboompitten, bulgur.

Bereiding

Snij het vlees in dunne lamellen en marineer het in de marinade van olijfolie, soja, honing, balsamico en nouilly prat. Kruid met peper, zout en eventueel koriander poeder, kaneel, curry Wat je wil

Bereid een frisse sla met al de kruiden en de tomaten. De marinade kan dienen als vinaigrette..

Bak de pijnboompitten en voeg ze bij de sla.

Bereid de bulgur met de paprika en de abrikoos in kleine stukken.

Roerbak het vlees snel in een heel hete pan of in twee pannen.

Meng het vlees onder de sla en serveer direct met de bulgur.