

Tagliatelle met biefstuk

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 25 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

320 gram biefstuk

250 gram volkoren tagliatelle

1 courgette

160 gram geroosterde rode/gele

paprikareepjes

1 teen knoflook

80 gram groene olijven met feta kaas

1 el olijfolie

1 tl gerookte-paprikapoeder



Instructies

1. Breng voor de pasta een ruime pan water met eventueel zout aan de kook. Kook de Tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing, bewaar het kookvocht afgedekt in een pan.
2. Maak de knoflook schoon en snijd fijn. Verhit de olie in een hapjespan.
3. Bestrooi de biefstuk naar smaak met de paprikapoeder, peper en zout. Bak de biefstuk 6 min. op middelhoog vuur. Keer halverwege en bak de knoflook mee. Neem uit de pan en laat 5 min. rusten op een bord onder aluminiumfolie of een deksel.
4. Laat ondertussen de paprika uitlekken en doe met de olijven, feta kaas en olie uit het bakje in een hoge beker en pureer met de staafmixer tot een tapenade. Breng op smaak met peper.
5. Was de courgette en schaaf met een kaasschaaf in dunne linten. Doe de courgettelinten in een vergiet en giet het kookvocht van de pasta erover af.
6. Schep de pasta met courgette in de pan en schep de paprika-tapenade erdoor. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
6. Snijd de biefstuk in dunne reepjes.
7. Verdeel de pasta, courgette en biefstuk over de borden.

Voedingswaarden per persoon

Energie 110 kcal

Eiwit (g) 4

Koolhydraten (g) 16

Vet (g) 4

Verz. Vet (g) 1

Vezels (g) 3

Zout 0,2

Courgette is super gezond, het bevat veel mineralen waaronder: natrium, kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium en zink.



Blijf Gezond

06-14570762

info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl